НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСТИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
В.о. завідувача кафедри
соціальної роботи та реабілітації
доктор філософії, доцент
_____ Григоренко Т.В.
«_____» _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

Спеціальність 231 Соціальна робота
(код і назва)

Гарант освітньої програми
Доктор педагогічних наук, професор _____ Осадченко І.І.
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи
Доктор педагогічних наук, професор _____ Сопівник І.В.
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПІБ)

Виконала _____ Чорнобаєва Д.І.
(підпис) (ПІБ студента)

КИЇВ – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСТИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри
соціальної роботи та реабілітації
доктор філософії, доцент
_____ Григоренко Т.В.
«_____» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я
на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці

Чорнобаєвій Дарині Ігорівні

Спеціальність 231 Соціальна робота

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи «Соціальна профілактика адиктивної поведінки студентської молоді», затверджена наказом ректора НУБіП України від «16» березня 2026 р. № 779 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру «20» травня 2026 р.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: *наукові розробки вітчизняних і зарубіжних учених; матеріали періодичних видань; навчальна та довідкова література з теми дослідження.*

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Розкрити механізми формування адиктивної поведінки у молоді.
2. Виявити фактори ризику виникнення залежностей у студентському середовищі.
3. Діагностувати прояви адиктивної поведінки серед студентської молоді.
4. Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми соціальної профілактики адиктивної поведінки студентської молоді.

Дати видачі завдання «26» вересня 2025р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Сопівник І.В.

Завдання прийняла до виконання _____ Чорнобаєва Д.І.

Реферат

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему «Соціальна профілактика адиктивної поведінки студентської молоді» має таку структуру: картку кваліфікаційної бакалаврської роботи, титульний аркуш; завдання до виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи; реферат; зміст; вступ; основну частину (3 розділи); загальні висновки; список використаних джерел; додатки. У роботі подано 9 таблиць. Список використаних джерел містить 61 найменування. Повний обсяг роботи становить 91 сторінку, із них 75 основного тексту.

У першому розділі розглянуто теоретичні засади соціальної профілактики адиктивної поведінки студентської молоді. Проаналізовано сутність адиктивної поведінки, її основні форми та механізми формування. Визначено фактори ризику виникнення адикцій у студентському середовищі та узагальнено сучасні підходи до профілактичної діяльності у ЗВО.

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження проявів адиктивної поведінки серед студентської молоді НУБІП України. За результатами аналізу встановлено переважання ризикованого та адиктивного рівнів поведінки, а також виявлено взаємозв’язок між низьким рівнем самоконтролю та схильності до деструктивних поведінкових практик. Отриманні результати підтвердили необхідність посилення соціально-профілактичної роботи в університетському середовищі.

У третьому розділі обґрунтовано та апробовано програму соціальної профілактики адиктивної поведінки студентської молоді «Свідомий вибір». Результати експериментальної перевірки засвідчили позитивну динаміку змін: підвищення рівня адаптивної поведінки, зниження ризику залежностей та розвиток внутрішнього локусу контролю. Також розроблено практичні рекомендації щодо впровадження комплексної системи у ЗВО.

Ключові слова: соціальна профілактика, адиктивна поведінка, студентська молодь, кіберадикція, номофобія, фабінг, заклад вищої освіти, програма «Свідомий вибір», соціальна робота, профілактична діяльність.

ЗМІСТ

ВСТУП **4**
РОЗДІЛ 1 ..... **7**
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ **7**
1.1. Механізми формування адиктивної поведінки у сучасному суспільстві **7**
1.2. Особливості соціалізації та фактори ризику формування адиктивної поведінки у студентської молоді **12**
1.3. Напрями соціальної профілактики адикцій **17**
Висновки до розділу 1 ..... **22**
РОЗДІЛ 2 ..... **24**
ДОСЛІДНО-ДІАГНОСТИЧНА РОБОТА З ВИВЧЕННЯ РІВНЯ АДИКТИВНИХ ПРОЯВІВ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ **24**
2.1. Методика та організація констатувального етапу дослідження **24**
2.2. Оцінка поширеності та профілю адиктивних проявів серед студентської молоді **30**
Висновки до розділу 2 ..... **44**
РОЗДІЛ 3 ..... **46**
РОЗРОБКА, ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ **46**
3.1. Зміст програми соціальної профілактики адиктивної поведінки студентської молоді **46**
3.2. Експериментальна перевірка ефективності впровадженої профілактичної програми **55**
3.3. Практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи, соціальних педагогів та адміністрацій закладів вищої освіти щодо превентивної діяльності **71**
Висновки до розділу 3 ..... **75**
ВИСНОВКИ **77**
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **79**
ДОДАТКИ **85**

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному глобалізованому суспільстві проблема адиктивної поведінки студентської молоді набуває особливої гостроти, трансформуючись під впливом стрімкої цифровізації та соціальної нестабільності. Студентство як специфічна соціально-демографічна група перебуває у стані інтенсивного професійного та особистісного становлення, що часто супроводжується психоемоційним напруженням, кризою ідентичності та пошуком деструктивних способів саморегуляції. Поява новітніх видів нехімічних залежностей, таких як кіберадикції, номофобія та гаджет-залежність, створює додаткові виклики для системи вищої освіти та соціальної сфери загалом.

Ефективність соціальної профілактики в університетському середовищі наразі залежить від здатності фахівців інтегрувати класичні превентивні методи з інноваційними соціально-педагогічними технологіями. Традиційні підходи, орієнтовані лише на залякування чи обмеження доступу до адиктивних агентів, демонструють низьку результативність, що обумовлює необхідність розробки комплексних програм розвитку резильєнтності молоді. Створення підтримуючого соціального простору в ЗВО та формування в студентів навичок свідомого вибору є критично важливими завданнями для збереження ментального здоров’я майбутньої інтелектуальної еліти країни.

Теоретичний фундамент дослідження базується на працях численних науковців, які вивчали природу адикції та механізми її формування. Зокрема, біопсихосоціальну модель допомоги обґрунтував К. Аймедов [1], а сутність адиктивної поведінки як форми девіації розкрили І. Шинкаренко, Р. Міна та А. Лукомська [57]. Проблеми кіберадикцій у XXI столітті ґрунтовно дослідила Ю. Асєєва [6], тоді як нейробіологічні механізми «дофамінової петлі» проаналізувала А. Лембке [23]. Питання соціалізації молоді в інформаційному суспільстві висвітлено в монографії за редакцією Н. Токаревої [9], а специфіку

девіантності в українському середовищі – у розвідках Н. Знаковської [18]. Психологічні детермінанти залежностей у студентів вивчали У. Михайлишин [29], Т. Синіцька [46] та Н. Максимова [25]. Новітні явища, такі як фабінг та номофобія, стали об'єктом аналізу Ю. Ганган [10] та Л. Матохнюк [27].

Методологічні аспекти соціальної профілактики та стандарти соціальних послуг розкрито у працях Т. Семигіної [45], І. Іванової [19], Т. Лях [2] та Л. Тюптя [54]. Питання професійної підготовки фахівців до превентивної діяльності аналізували С. Ілініч та Н. Ляшкова [20], а методику соціально-педагогічної роботи – Н. Рудкевич [39]. Проблеми хімічних адикцій, зокрема алкоголізму та наркоманії серед молоді, досліджували М. Дагдій [12], О. Самара [43] та Т. Телійчук [51]. Специфіку агресивності та віктимності як факторів ризику вивчали О. Сич [48], В. Товт [53] та О. Петрунько [31]. Вплив віртуальної комунікації на особистість студента розглядали О. Камінська [21] та Н. Малєєва [26], а духовні аспекти руйнації при адикціях – Л. Сідак [49]. Зазначений широкий спектр наукових пошуків підкреслює багатогранність обраної теми та необхідність її подальшого вивчення в контексті соціальної роботи.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності програми соціальної профілактики адиктивної поведінки студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Розкрити механізми формування адиктивної поведінки у молоді.
2. Виявити фактори ризику виникнення залежностей у студентському середовищі.
3. Діагностувати прояви адиктивної поведінки серед студентської молоді.
4. Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми соціальної профілактики адиктивної поведінки студентської молоді.

Об'єкт дослідження – профілатика адиктивної поведінки.

Предмет дослідження – програма соціальної профілактики адиктивної поведінки студентів у закладах вищої освіти.

Методи дослідження:

– *теоретичні:* аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення та систематизація для визначення понятійного апарату та моделей профілактики;

– *емпіричні:* тестування (для діагностики схильності до адиктивної поведінки, для виявлення факторів ризику), експеримент (констатувальний, формувальний та контрольний етапи) для впровадження профілактичної програми;

– *статистичні:* кількісний та якісний аналіз даних, методи математичної статистики для порівняння результатів до та після впровадження програми.

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні сутності адиктивної поведінки студентів в умовах цифровізації, систематизації факторів ризику (індивідуальних, мікросоціальних, контекстуальних) та обґрунтуванні програми соціальної профілактики, що базується на когнітивному, емоційному та поведінковому компонентах.

Практична значущість дослідження визначається розробкою та апробацією програми соціальної профілактики «Свідомий вибір», яка може бути впроваджена в діяльність соціально-психологічних служб ЗВО. Сформульовані рекомендації для соціальних педагогів та адміністрацій університетів забезпечують методичне підґрунтя для превентивної роботи з молоддю щодо запобігання хімічним та поведінковим адикціям.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

1.1. Механізми формування адиктивної поведінки у сучасному суспільстві

Дослідження теоретичних засад адиктивної поведінки в сучасних умовах вимагає перегляду класичних підходів та інтеграції новітніх наукових поглядів на природу залежності. У межах підрозділу ми зосередимо увагу на розкритті сутності адикції як складного багатовимірного феномену, що виникає на перетині біологічних, психологічних та соціальних чинників. Особливий акцент буде зроблено на механізмах формування залежності в інформаційному суспільстві, де доступність адиктивних об’єктів та зміна темпоритму життя створюють нові виклики для психічного здоров'я особистості. Аналіз поглядів провідних науковців дозволить нам вибудувати цілісне уявлення про генезис адиктивної поведінки, що стане фундаментом для подальшої розробки стратегій соціальної профілактики.

Сучасна наукова парадигма розглядає адиктивну поведінку не лише як медичну патологію, а як специфічний спосіб адаптації індивіда до складних умов соціуму. Вагомий внесок у розуміння цієї проблеми зробив К. Аймедов, який обґрунтував біопсихосоціальну модель допомоги, наголошуючи на нерозривному зв’язку між фізіологічними механізмами та соціальним контекстом функціонування особистості [1, с. 14]. Ефективне втручання можливе лише за умови врахування всіх рівнів детермінації адикції, оскільки ізольований вплив на окремий симптом не дає тривалого результату. Такий підхід дозволяє відійти від вузької клінічної інтерпретації залежності, розглядаючи її як системне порушення взаємодії людини зі світом.

У контексті девіантології адикція визначається як прагнення до втечі від реальності шляхом зміни свого психічного стану. На думку таких дослідників

як І. Шинкаренко, Р. Міна та А. Лукомська, адиктивна поведінка виступає однією з провідних форм девіації, яка характеризується фіксацією на певних видах діяльності чи вживанні речовин [57, с. 561]. Ключовою ознакою такої поведінки є поступова втрата вольового контролю та звуження кола інтересів особистості до об'єкта залежності. Це призводить до деформації ціннісно-смислової сфери, де адиктивний агент починає виконувати функцію головного регулятора емоційного стану.

Особливої актуальності в XXI столітті набувають технологічні залежності, які витісняють класичні форми адикцій. Ю. Асєєва у своїй монографії ґрунтовно характеризує кіберадикції як фундаментальну проблему сучасності, що пов'язана з тотальною цифровізацією життєвого простору молоді [6, с. 42]. Віртуальне середовище створює ілюзію безпеки та швидкого задоволення потреб, що робить його надзвичайно привабливим для осіб із незрілою психікою. Саме в кіберпросторі формуються нові патерни залежності, які за своєю руйнівною силою не поступаються хімічним аддикціям, оскільки глибоко вкорінюються в повсякденну діяльність людини.

Механізми отримання задоволення та їх зв'язок із нейробіологією детально розкрила А. Лембке, впровадивши поняття про «дофамінове покоління» та хиткий баланс між болем і насолодою [23, с. 31]. Постійний доступ до високодофамінових стимулів призводить до адаптації мозку та зниження чутливості рецепторів, що змушує людину збільшувати «дозу» адиктивного агента. Цей біологічний механізм пояснює, чому сучасній молоді так важко відмовитися від соціальних мереж чи комп'ютерних ігор, адже реальний світ починає здаватися їм сірим і позбавленим сенсу порівняно з яскравими цифровими подразниками.

Феноменологія сучасних гаджет-адикцій доповнюється специфічними термінами, що описують нові форми соціальної дезадаптації. Ю. Асєєва та К. Аймедов аналізують такі явища як фабінг та номофобія, трактуючи їх як прояви глибокої емоційної залежності від цифрових пристроїв [5, с. 57]. Страх залишитися без смартфона або ігнорування співрозмовника заради перегляду

стрічки новин є індикаторами порушення нормальних комунікативних зв’язків. Ці стани свідчать про те, що цифрова техніка перестає бути просто інструментом і стає життєво необхідним об'єктом, відсутність якого викликає справжню абстиненцію.

Психологічні аспекти формування залежної особистості досліджували Н. Берегова та В. Колба, які акцентують увагу на внутрішніх передумовах адиктивної поведінки [8, с. 16]. В основі адикції часто лежить нездатність до саморегуляції та низька толерантність до стресу, що змушує індивіда шукати зовнішні «підпорки» для психіки. Схильність до залежності закладається ще в процесі первинної соціалізації, коли дитина не отримує навичок конструктивного подолання труднощів. Таким чином, адикція стає своєрідним деструктивним копінгом, який тимчасово полегшує біль, але згодом руйнує особистість.

Проблема доступності адиктивних засобів та її вплив на поведінку студентів була висвітлена у працях Є. Самари, яка звернула увагу на небезпеку так званих «легальних наркотиків». Дослідниця зазначає, що легкість придбання певних речовин або доступ до ігрових платформ створює хибне враження їхньої безпечності в молодіжному середовищі [42, с. 162]. Це призводить до масового залучення студентів до адиктивних практик ще до моменту усвідомлення ними ризиків для здоров'я. Широка соціальна прийнятність деяких форм залежності є серйозним бар’єром для ефективної профілактики.

Глибинні психологічні механізми адиктивних тенденцій через призму невротичних станів вивчав М. Денисенко, який виявив тісний зв’язок між невротизацією та виразністю залежної поведінки. Автор стверджує, що адикція часто виконує функцію «самолікування» при тривожних розладах, допомагаючи людині на певний час нівелювати внутрішню напругу [13, с. 143]. Проте такий шлях лише поглиблює патологічний стан, створюючи нові вузли конфліктів у структурі особистості. Без опрацювання первинної

психологічної проблеми будь-яка спроба відмови від адикції призводить до швидкого рецидиву.

Сутнісна характеристика адиктивної поведінки була б неповною без розгляду її впливу на духовну сферу людини. Л. Сідак розглядає адикцію як форму руйнації духовного буття особистості, де відбувається підміна справжніх цінностей штучними сурогатами [49, с. 47]. В стані залежності людина втрачає здатність до трансценденції та автентичного проживання власного життя, перетворюючись на функцію об'єкта залежності. Ця духовна деградація є найбільш небезпечним наслідком адикції, оскільки вона позбавляє індивіда волі до самовдосконалення та пошуку життєвих сенсів.

Важливе значення для розуміння природи залежності мають зарубіжні дослідження, що розглядають адикцію як системний виклик для суспільства. Зокрема, Т. Вінс та Л. Вокер дискутують щодо концепції адикції як хронічного захворювання, аналізуючи корисність та шкоду такого підходу для профілактики. Автори вказують, що визнання адикції хворобою знімає з особистості частину стигми, але водночас може паралізувати її власну волю до змін [60, с. 310]. Це підкреслює необхідність балансу між медичною підтримкою та розвитком особистісної відповідальності у превентивній роботі.

Загальні характеристики адиктивної поведінки як специфічного патерну дій були узагальнені в працях Ю. Железнякової, яка виокремила ключові індикатори залежного стану. Дослідниця вказує на циклічність адикції, прогресуючий характер втрати контролю та формування специфічного способу мислення, орієнтованого на миттєве задоволення [17, с. 5]. Розуміння цих механізмів є критично важливим для фахівців, оскільки дозволяє розпізнати адиктивні прояви на ранніх стадіях, коли особистість ще має ресурс для самостійної корекції поведінки.

Комплексний погляд на проблему адикцій завершується аналізом особистісних профілів, що схильні до різних видів залежностей. Н. Зільберман та її колеги провели ґрунтовне дослідження, яке показало, що існують певні

риси характеру (імпульсивність, пошук нових відчуттів), що є спільними як для хімічних, так і для поведінкових адикцій [61, с. 175]. Це дає підстави стверджувати, що природа адикції лежить глибше за сам об'єкт залежності – вона закорінена в індивідуально-типологічних особливостях людини.

На основі ґрунтовного аналізу позицій науковців ми розуміємо сутність адиктивної поведінки як специфічну форму девіантної активності, що проявляється у непереборному прагненні особистості до зміни свого психічного стану через фіксацію на певних об’єктах чи діях. Цей процес супроводжується поступовим руйнуванням цілісності «Я», де внутрішній світ людини підпорядковується зовнішньому стимулятору, що веде до втрати суб’єктності. Адикція постає не просто як шкідлива звичка, а як деструктивний спосіб подолання екзистенційної порожнечі, емоційного дискомфорту або соціальної дезадаптації, що в кінцевому результаті призводить до деформації особистісних цінностей. Сутність адиктивності полягає у формуванні патологічного зв’язку, де когнітивна оцінка реальності викривлюється на користь адиктивного агента, створюючи ілюзію вирішення життєвих проблем при одночасному руйнуванні реальних соціальних зв’язків.

Здійснений аналіз наукового доробку дозволяє виділити різноманітні види адиктивної поведінки, які в сучасному суспільстві класифікуються за об’єктом спрямованості на хімічні та нехімічні (поведінкові) адикції. Акцентується увага на домінуванні в молодіжному середовищі інтернет-залежності як складної поведінкової адикції, що включає ігроманію, залежність від соціальних мереж та інформаційне перенавантаження. Окрім того, значне місце займають традиційні хімічні адикції, зокрема тютюнопаління, а також алкоголізм та наркоманія, що мають найбільш руйнівний вплив на фізіологічний статус молоді. Останнім часом науковці також виокремлюють соціально-комунікативні адикції, такі як фабінг та надмірна фіксація на віртуальному схваленні, що свідчить про зміщення вектору залежностей у бік інформаційно-цифрових технологій.

Механізми формування адиктивної поведінки мають ієрархічну структуру, де пусковим гачком виступає поєднання психологічної вразливості та зовнішнього тригера. Одним із ключових механізмів є використання адиктивного агента як засобу нівелювання наслідків стресових розладів та травматичного досвіду, що створює хибне коло психологічного полегшення. На когнітивному рівні спрацьовує механізм формування ірраціональних установок, а на нейрофізіологічному – закріплюється дофамінова відповідь на очікування задоволення, що робить адиктивну дію автоматичною. З часом механізм соціального наслідування та схвалення в адиктивних мікрогрупах стає домінуючим, остаточно закріплюючи залежність як провідну форму взаємодії індивіда з оточуючим світом.

Отже, підсумовуючи розгляд сутності, видів та механізмів адиктивної поведінки, можна констатувати її складну мультифакторну природу, де психологічна незрілість особистості поєднується з агресивним впливом сучасного інформаційного середовища. Трансформація адикцій у бік віртуалізації створює нові виклики для соціальної роботи, вимагаючи глибокого розуміння механізмів формування залежності для розробки ефективних профілактичних програм. Усвідомлення адикції як системного порушення адаптації дозволяє розглядати студентську молодь як групу особливого ризику, що потребує вчасного та фахового втручання.

1.2. Особливості соціалізації та фактори ризику формування адиктивної поведінки у студентської молоді

Дослідження особливостей соціалізації та чинників, що детермінують розвиток адиктивної поведінки у студентському середовищі, потребує глибокого аналізу специфіки юнацького віку як критичного перехідного періоду. У межах підрозділу ми сфокусуємо увагу на тому, як зміна соціального статусу, відрив від батьківської опіки та входження у нове академічне співтовариство впливають на вразливість особистості перед

деструктивними спокусами. Студентство традиційно розглядається як група високого соціального ризику, де прагнення до самоствердження часто вступає у конфлікт із недостатньо сформованими механізмами вольової саморегуляції. Аналіз поглядів сучасних науковців дозволить нам виокремити ключові вектори соціалізації та класифікувати фактори ризику, що створюють передумови для формування адиктивних патернів у молодіжному середовищі.

Процес соціалізації студента в умовах сучасного інформаційного суспільства характеризується високою інтенсивністю та варіативністю впливів, що не завжди мають позитивний характер. У колективній монографії за редакцією Н. Токаревої наголошується на тому, що варіативність соціалізації в цифрову епоху створює ситуацію неочевидності моральних норм, де межа між нормою та девіацією стає розмитою [9, с. 84]. Інформаційне навантаження та постійна присутність у віртуальних спільнотах формують у молоді фрагментарне сприйняття реальності, що знижує здатність до критичного оцінювання власних вчинків. Таке середовище стає ідеальним підґрунтям для зародження адиктивних тенденцій як способу спрощення складної соціальної дійсності.

Специфіку студентського віку як сенситивного періоду для виникнення адикцій ґрунтовно дослідив У. Михайлишин, який вказує на те, що професійна підготовка та інтелектуальне навантаження часто стають джерелами дистресу. Науковець доводить, що академічна мобільність та необхідність швидкої адаптації до нових вимог вимагають від студента значних психологічних ресурсів, яких часто виявляється недостатньо [30, с. 177]. У таких умовах адиктивна поведінка починає виконувати функцію деструктивного компенсаторного механізму, що дозволяє молодій людині тимчасово зняти напругу та уникнути відчуття інтелектуального безсилля.

Соціальне оточення та неформальні групи відіграють вирішальну роль у формуванні поведінкових моделей майбутнього фахівця. Т. Алексєєва та В. Луньов аналізують вплив молодіжних субкультур, зазначаючи, що приналежність до певної групи часто вимагає прийняття її адиктивних

атрибутів як умови соціального визнання [3, с. 215]. Прагнення студента «бути своїм» у групі однолітків може переважити особистісні установки на здоровий спосіб життя. Таким чином, мікросоціальне середовище стає потужним чинником ризику, де адикція виступає своєрідним вхідним квитком до обраної спільноти.

Особливе значення у генезисі адикцій має психологічний стан особистості, сформований попереднім життєвим досвідом. Н. Максимова виокремлює психологічну травму як фундаментальний чинник адиктивної поведінки, що актуалізується саме в період юнацької кризи. Авторка стверджує, що нерозв'язані внутрішні конфлікти дитинства під впливом самостійного студентського життя трансформуються у стійку потребу в самозаспокоєнні через зовнішні стимулятори [25, с. 293]. Для такої молоді адикція стає не просто розвагою, а способом «лікування» душевного болю, що робить їх найбільш складною категорією для соціальної профілактики.

Сучасна цифрова соціалізація породжує нові форми залежності, які специфічно проявляються саме у студентів через їхню високу технологічну грамотність. Ю. Ганган та Ю. Асєєва описують фабінг як характеристику емоційної залежності, де смартфон стає посередником у будь-якій взаємодії, підміняючи собою живе спілкування [11, с. 72]. Така поведінка свідчить про глибокий страх соціальної ізоляції, який студент намагається подолати через постійну присутність онлайн. Це створює замкнене коло: чим більше часу молода людина проводить у мережі, тим менш компетентною вона стає у реальних соціальних контактах, що лише посилює її залежність.

Проблема Інтернет-адикції серед студентства була предметом вивчення О. Бартків та В. Махновець, які зафіксували високий відсоток схильності молоді до віртуальної втечі. Автори зауважують, що навчальний процес у ЗВО сьогодні нерозривно пов'язаний із використанням мережі, що створює постійну спокусу переключитися на розважальний контент [7, с. 142]. Відсутність чітких кордонів між навчальною та рекреаційною активністю в Інтернеті призводить до того, що студент втрачає відчуття часу та здатність до

концентрації, що негативно позначається на його соціалізації та академічних успіхах.

Вплив міжособистісних відносин на розвиток адикцій у студентів досліджував У. Михайлишин, акцентуючи на тому, що конфлікти в сім'ї або з однолітками є потужними детермінантами ризику. Науковець підкреслює, що почуття самотності та нерозуміння з боку значущих осіб змушує студента шукати підтримки в адиктивних спільнотах, де його приймають без жодних вимог до особистісного зростання [28, с. 166]. Якість міжособистісної взаємодії стає тим буфером, який або захищає молоду людину від залежностей, або штовхає її в їхні обійми.

Віктимна поведінка молоді як фактор, що сприяє залученню до адиктивних практик, була проаналізована О. Петрунько та Г. Паціорою. Дослідники вказують на те, що студенти з низькою самооцінкою та пасивною життєвою позицією частіше стають об'єктами маніпуляцій з боку поширювачів адиктивних агентів [32, с. 160]. Нездатність захистити власні кордони та схильність до підкорення чужій волі роблять таку молодь легкою здобиччю для залучення до деструктивних груп, де вживання речовин або участь у азартних іграх є нормою.

Медико-соціальні аспекти адиктивної поведінки, зокрема генезу алкоголізму у різні вікові періоди, розглядає М. Дагдій, наголошуючи на вразливості саме раннього юнацького віку. Автор зазначає, що в студентські роки алкоголь часто сприймається як легітимний засіб полегшення комунікації та святкування успіхів, що приховує його реальний адиктивний потенціал [12, с. 57]. Несформованість культури вживання та відсутність знань про наслідки призводять до швидкого формування психологічної залежності, яка на початкових етапах може залишатися непоміченою для оточуючих.

Аналіз факторів ризику був би неповним без врахування контекстуальних чинників, які вивчала Т. Синіцька, фокусуючись на соціально-економічних умовах життя студентів. Дослідниця доводить, що

нестабільність майбутнього, побутова невлаштованість та фінансові труднощі створюють постійне тло тривожності, яке молода людина намагається приглушити адиктивними засобами [47, с. 32]. Адикція у студента часто є симптомом загальної соціальної дезорієнтації, де втрата життєвих перспектив замінюється миттєвим задоволенням.

Загальний стан девіантності в сучасному українському молодіжному середовищі аналізує Н. Знаковська, вказуючи на системну кризу цінностей як глобальний фактор ризику. Науковиця стверджує, що в умовах соціальної аномії, коли старі норми вже не працюють, а нові ще не сформовані, студентство опиняється у ціннісному вакуумі [18, с. 91]. Адиктивна поведінка в такому контексті стає сурогатним способом надання сенсу повсякденності, де ризикована поведінка замінює справжню соціальну активність та громадянську відповідальність.

На основі ґрунтовного аналізу наукових позицій ми розуміємо особливості соціалізації студентської молоді як складний процес інтеграції особистості у нову систему соціальних координат, що характеризується переходом від батьківського контролю до повної індивідуальної відповідальності. Цей етап супроводжується активним пошуком ідентичності та переоцінкою життєвих цінностей, що в умовах сучасного ЗВО відбувається на фоні інтенсивної академічної та професійної підготовки. Соціалізація студента сьогодні нерозривно пов’язана з віртуалізацією спілкування та входженням у специфічні цифрові спільноти, де відсутність традиційних ієрархій та розмитість етичних меж створюють ілюзію повної свободи дій. Успішність соціалізації в цей період залежить від здатності молодої людини збалансувати зовнішні соціальні вимоги із внутрішніми психологічними потребами, не вдаючись до деструктивних форм самоствердження.

Аналіз теоретичних джерел дозволяє нам систематизувати ключові фактори ризику формування адиктивної поведінки, поділивши їх на індивідуально-психологічні, мікросоціальні та контекстуальні. До провідних чинників належать психологічна нестабільність, низький рівень вольового

самоконтролю та наявність внутрішніх конфліктів, що актуалізуються у стресогенних умовах навчання. Мікросоціальні ризики проявляються у тиску з боку адиктивних груп однолітків та деформації сімейних зв'язків, тоді як контекстуальні чинники включають доступність адиктивних об'єктів та загальну соціально-економічну нестабільність. Важливо розуміти, що ці фактори діють не ізольовано, а в системному поєднанні, де кожен новий виклик середовища може стати критичним для студента із недостатньо сформованим «соціальним імунітетом».

Отже, підсумовуючи розгляд особливостей соціалізації та факторів ризику, можна дійти висновку, що студентське середовище є унікальним простором, де можливості для особистісного зростання тісно переплітаються з високою вразливістю до адиктивних спокус. Розуміння багатофакторної природи ризиків дозволяє фахівцям соціальної сфери діяти превентивно, фокусуючись на зміцненні захисних механізмів особистості ще до моменту виникнення стійкої залежності. Виявлені закономірності стають науковою основою для переходу до наступного етапу нашого дослідження – розгляду конкретних моделей та напрямів соціальної профілактики, здатних ефективно протидіяти окресленим загрозам.

1.3. Напрями соціальної профілактики адикцій

Аналіз моделей та напрямів соціальної профілактики адиктивної поведінки дозволяє структурувати превентивну діяльність як системну відповідь на виклики, що постають перед сучасною студентською молоддю. У межах підрозділу ми зосередимо увагу на класифікації існуючих підходів, розкритті основоположних принципів та визначенні найбільш ефективних форм реалізації соціальної роботи в освітньому просторі. Соціальна профілактика розглядається нами не лише як сукупність обмежувальних заходів, а як комплексна соціально-педагогічна технологія, спрямована на створення умов для здорового самоздійснення особистості. Опрацювання

нормативно-правової бази та наукових розробок провідних фахівців дозволить нам вибудувати цілісну теоретичну модель профілактики, яка ляже в основу нашої подальшої практичної діяльності.

Нормативно-правове регулювання профілактичної діяльності в Україні базується на низці законів, що визначають права та обов'язки суб'єктів соціальної роботи. Згідно із Законом України «Про соціальні послуги», профілактика розглядається як одна з ключових послуг, спрямованих на попередження виникнення складних життєвих обставин або їх загострення [38]. Цей документ закладає правове поле для впровадження превентивних програм, акцентуючи на необхідності раннього виявлення ризиків та наданні вчасної допомоги вразливим категоріям населення. Для соціального педагога цей закон є фундаментальним орієнтиром, що легітимізує його діяльність у межах закладу вищої освіти.

Важливим кроком у стандартизації превентивної роботи став Наказ Міністерства соціальної політики України № 912, яким було затверджено Державний стандарт соціальної послуги профілактики [34]. Даний нормативний акт чітко регламентує алгоритм надання послуги, вимоги до змісту заходів та показники їхньої ефективності. Використання цього стандарту дозволяє уніфікувати профілактичну роботу зі студентами, забезпечуючи її високу якість та спрямованість на конкретні поведінкові зміни. Це дає змогу фахівцям вибудовувати роботу на засадах доказовості та методичної визначеності.

Специфіку роботи саме з молодіжним сегментом визначає Закон України «Про основні засади молодіжної політики», який наголошує на пріоритетності формування здорового способу життя та підтримки молодіжних ініціатив [37]. Закон стимулює залучення самої молоді до розробки та реалізації соціальних проектів, що є надзвичайно ефективним у контексті профілактики адикцій за принципом «рівний-рівному». Така політика сприяє суб'єктивізації студента, коли він стає не просто об'єктом

виховного впливу, а активним учасником створення безпечного соціального середовища в університеті.

Теоретичне обґрунтування моделей соціальної роботи у своїх працях представила Т. Семигіна, яка виокремлює сучасні підходи до надання соціальних послуг у мінливому соціумі. Дослідниця наголошує на переході від директивних моделей до партнерських, де соціальна робота орієнтована на активізацію внутрішніх ресурсів клієнта та зміцнення його життєстійкості [45, с. 69]. Для профілактики адикцій це означає фокус не на заборонах, а на розвитку компетентностей, що дозволяють молодій людині свідомо обирати здорові альтернативи.

Класифікацію методів соціальної роботи на основі державних стандартів детально розкрила І. Іванова, пропонуючи системний погляд на інструментарій соціального педагога. Вона вказує на важливість поєднання індивідуальних, групових та масових форм роботи для досягнення сталого результату [19, с. 105]. Профілактична діяльність повинна бути інтегрованою в загальний освітній процес, використовуючи як традиційні тренінги, так і новітні цифрові технології взаємодії. Це дозволяє охопити різні рівні цільової аудиторії – від окремих осіб із групи ризику до всього студентського загалу.

Питання професійної компетентності фахівців, які здійснюють профілактику, досліджували С. Ілініч та Н. Ляшкова, розглядаючи це як соціодидактичну проблему. Науковці стверджують, що успіх превенції залежить від здатності фахівця вибудовувати довірливі стосунки та володіти сучасними психолого-педагогічними методиками [20, с. 87]. Високий рівень емпатії та професійної рефлексії дозволяє соціальному педагогу вчасно розпізнати латентні ознаки адиктивної поведінки та скорегувати профілактичний маршрут студента.

Методику соціально-педагогічної роботи у своїх посібниках ґрунтовно описала Н. Рудкевич, акцентуючи на важливості системності та послідовності превентивних заходів. Вона пропонує використовувати ігрові технології та методи соціального моделювання для відпрацювання навичок відмови від

адиктивних пропозицій [39, с. 114]. Профілактика – це тривалий процес формування нових поведінкових автоматизмів, який вимагає постійної підтримки та позитивного підкріплення в межах академічної групи.

Теоретико-методологічні засади соціальної роботи у працях Л. Тюпті та І. Іванової розглядаються через призму єдності теорії і практики, де кожна модель має бути підкріплена конкретними результатами. Автори вказують на необхідність моніторингу та оцінки ефективності соціальних послуг, що дозволяє вчасно вносити корективи в профілактичні програми [54, с. 218]. Такий науково-практичний підхід забезпечує раціональне використання ресурсів та максимальний позитивний вплив на студентське середовище.

Важливим елементом превенції є термінологічна чіткість, яку забезпечує Тлумачний словник із соціальної педагогіки за редакцією Л. Лохвицької [52]. Правильне розуміння таких понять як «протективні чинники», «резильєнтність» та «соціальний супровід» дозволяє фахівцям розмовляти однією професійною мовою та ефективно взаємодіяти міжвідомчо. Словник допомагає структурувати знання та уникати двозначності при розробці методичного забезпечення профілактичних програм.

Аналіз актуальних питань соціальної роботи у навчальному посібнику під редакцією О. Епеля, Т. Лях та І. Силантьєвої дозволяє виділити інноваційні форми профілактики, такі як вулична соціальна робота та медіа-превенція. Автори вказують на важливість присутності соціального працівника в тих просторах, де студенти проводять свій вільний час, включаючи цифрові платформи [2, с. 145]. Це робить профілактику більш гнучкою та адаптованою до реальних потреб молоді, зміцнюючи її довіру до соціальних інституцій.

На основі ґрунтовного аналізу наукових позицій та положень нормативно-правових актів, ми розуміємо класифікацію моделей соціальної профілактики як дворівневу систему, що поєднує об’єктивний правовий вплив та суб’єктивну психолого-педагогічну підтримку. Згідно з вимогами Закону України «Про соціальні послуги», ми виокремлюємо первинну профілактику

як масовий вплив на студентську спільноту, та вторинну як цілеспрямовану роботу з групами ризику, що потребують інтенсивного втручання. Наша позиція полягає в тому, що найбільш ефективною для ЗВО є інтегративна модель, яка поєднує освітній компонент (інформування про наслідки) із розвиваючим (зміцнення особистісних ресурсів), що дозволяє не лише попереджати негативні прояви, а й стимулювати просоціальну активність молоді.

Узагальнення поглядів фахівців із соціальної роботи дозволяє нам виділити основоположні принципи профілактичної діяльності, серед яких домінуючими є системність, добровільність та суб'єкт-суб'єктна взаємодія. Сучасна профілактика має базуватися на принципі резильєнтності – здатності особистості відновлюватися та зберігати стійкість під тиском життєвих обставин. Ми вважаємо, що дотримання цих принципів у межах реалізації Державного стандарту соціальної послуги профілактики забезпечує етичність та адресність допомоги, де студент розглядається як активний партнер у процесі змін, а не пасивний об'єкт педагогічного впливу.

Визначаючи форми реалізації профілактичних напрямів, ми віддаємо перевагу інтерактивним та дистанційним методам роботи, що найбільш адекватно відповідають запитам цифрового покоління. Ми класифікуємо ці форми на традиційні (тренінги, бесіди, семінари) та інноваційні (медіа-кампанії, волонтерські проєкти «рівний-рівному», соціальні квести), що дозволяють залучати молодь до здорового способу життя через дію та співтворчість. Наша впевненість ґрунтується на тому, що лише диверсифікація форм профілактики дозволяє подолати психологічні бар'єри студентів та перетворити превентивну інформацію на стійке поведінкове переконання.

Отже, підсумовуючи розгляд моделей та напрямів соціальної профілактики, можна дійти висновку про необхідність створення в закладах вищої освіти комплексного превентивного середовища, що спирається на міцний нормативний фундамент та сучасні соціально-педагогічні технології. Координація зусиль адміністрації, соціальних педагогів та студентського

самоврядування є запорукою успішності превентивної стратегії, здатної протидіяти викликам адиктивної поведінки. Теоретичне обґрунтування напрямів профілактики завершує наш аналіз першого розділу, дозволяючи перейти до практичного виявлення рівня адиктивних проявів серед студентської молоді на етапі констатувального дослідження.

Висновки до розділу 1

У межах підрозділу 1.1 було з’ясовано, що адиктивна поведінка є складним соціально-психологічним феноменом, який проявляється у прагненні людини змінити свій психічний стан через фіксацію на певних об’єктах чи діях. Теоретичний аналіз дозволив класифікувати адикції на хімічні та поведінкові, серед яких особливого поширення в сучасному суспільстві набули кіберадикції, номофобія та фабінг. Вивчення механізмів формування залежності показало, що цей процес базується на поєднанні нейробіологічних факторів задоволення та деструктивних копінг-стратегій особистості.

У підрозділі 1.2 проаналізовано особливості соціалізації студента, яка характеризується переходом до самостійності та підвищеною вразливістю до впливу неформальних груп. Дослідження факторів ризику дозволило виокремити індивідуальні, мікросоціальні та контекстуальні чинники, що детермінують схильність молоді до втечі від реальності в умовах академічного стресу. Було доведено, що специфіка студентського віку вимагає особливої уваги до формування внутрішніх захисних механізмів, які здатні протистояти агресивному впливу адиктивного середовища.

Підрозділ 1.3 присвячено систематизації моделей та напрямів соціальної профілактики, що базуються на сучасному законодавстві України та стандартах надання соціальних послуг. Ми визначили, що ефективна превентивна діяльність у закладах вищої освіти має будуватися на засадах системності, суб’єктності та використанні інтерактивних форм роботи, таких

як тренінги та волонтерські ініціативи. Опрацювання нормативно-правової бази та наукових підходів дозволило сформувати теоретичний фундамент для впровадження комплексних програм, спрямованих на розвиток резильєнтності студентської молоді.

Загалом теоретичний аналіз першого розділу засвідчив, що адиктивна поведінка студентів є багатофакторною проблемою, вирішення якої потребує узгоджених дій фахівців соціальної сфери та адміністрацій університетів. Виявлені закономірності формування адикцій та принципи реалізації соціальної профілактики створюють необхідні передумови для переходу до емпіричної частини дослідження. Узагальнені наукові погляди дозволяють нам обґрунтовано обрати методичний інструментарій для виявлення реального стану адиктивності серед опитаних респондентів.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДНО-ДІАГНОСТИЧНА РОБОТА З ВИВЧЕННЯ РІВНЯ АДИКТИВНИХ ПРОЯВІВ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методика та організація констатувального етапу дослідження

Проведення дослідно-діагностичної роботи на констатувальному етапі дослідження зумовлено гострою необхідністю об'єктивного виявлення реального стану поширеності адиктивних проявів серед сучасного студентства. Актуальність цього етапу підкріплюється тим, що розробка будь-яких профілактичних заходів неможлива без ретельного аналізу специфіки залежної поведінки, властивої конкретній соціальній групі у межах інформаційного суспільства.

Мета емпіричної частини дослідження полягає у виявленні рівнів адиктивної поведінки студентів за когнітивно-поведінковим, емоційно-вольовим та соціально-середовищним критеріями, а також у перевірці ефективності авторської програми соціальної профілактики, спрямованої на корекцію виявлених деструктивних тенденцій. На основі отриманих даних ми прагнемо не лише зафіксувати факти вживання психоактивних речовин чи надмірного захоплення віртуальним простором, а й розкрити внутрішні механізми саморегуляції, що зумовлюють стійкість особистості до залежностей.

Емпірична база дослідження була сформована з урахуванням необхідності репрезентативності даних для студентського середовища. Вибірку склали 52 студенти Національного університету біоресурсів і природокористування України, що дозволило охопити молодь, яка перебуває на важливому етапі професійної соціалізації. Демографічний склад вибірки включає 22 хлопці (42%) та 30 дівчат (58%). Віковий діапазон респондентів охоплює період від 17 до 21 року, що відповідає періоду пізнього юнацтва – часу активного пошуку ідентичності та підвищеної вразливості до соціальних

впливів. Середній вік досліджуваних становить 19 років, що є оптимальним для вивчення сформованих копінг-стратегій та рівня вольового самоконтролю під час навчання у вищому закладі освіти.

У процесі організації дослідження ми виходили з необхідності перевірки двох ключових емпіричних гіпотез, що структурують логіку всієї практичної роботи. Перша емпірична гіпотеза полягає у припущенні, що значна частина студентської молоді на вихідному етапі дослідження характеризується середнім та високим рівнями адиктивних проявів, які мають комплексний характер і підкріплюються недостатнім рівнем вольового самоконтролю та дефіцитом навичок конструктивного дозвілля [24]. Ця гіпотеза спрямована на вивчення констатувального зрізу, де ми очікуємо побачити пряму кореляцію між частотою використання адиктивних агентів та нездатністю особистості до ефективної емоційної саморегуляції.

Друга емпірична гіпотеза ґрунтується на твердженні, що цілеспрямоване впровадження програми соціальної профілактики, побудованої на засадах інтерактивної взаємодії та розвитку внутрішнього ресурсу студента, призведе до статистично значущого зниження загального рівня адиктивності [24]. Ми припускаємо, що комплексний вплив на когнітивну, вольову та соціальну сфери дозволить перевести частину студентів із «групи ризику» до «адаптивного» рівня функціонування.

Методологія дослідження передбачає послідовну реалізацію трьох взаємопов'язаних етапів: констатувального, формувального та контрольного [24]. Констатувальний етап присвячений первинній діагностиці, де за допомогою авторського інструментарію вимірюються вихідні показники кожного студента. На цьому етапі основна увага приділяється виявленню найбільш поширених видів залежностей та аналізу соціальних чинників, що стимулюють їх розвиток у молодіжному середовищі. Результати цього етапу стають фундаментом для подальшої диференціації студентів на групи залежно від ступеня вираженості проблеми.

Наступним кроком є формувальний етап, зміст якого полягає в апробації та впровадженні спеціально розробленої програми соціальної профілактики адиктивної поведінки (Дод. Д). Протягом цього етапу зі студентами проводиться активна групова та індивідуальна робота, спрямована на переформатування їхнього ставлення до адиктивних спокус та навчання новим способам подолання життєвих труднощів. Тут профілактика розглядається не як набір заборон, а як процес особистісного зростання та зміцнення внутрішніх психологічних кордонів, що дозволяють студенту свідомо обирати здорову траєкторію життя.

Завершальним етапом роботи виступає контрольний етап, метою якого є повторна діагностика учасників за тими ж параметрами, що використовувалися на початку. Це дозволяє провести порівняльний аналіз «до» та «після», оцінити динаміку змін та підтвердити або спростувати гіпотезу про ефективність запропонованої програми. Важливою складовою цього етапу є інтерпретація віддалених результатів та формулювання рекомендацій для подальшої роботи в умовах закладу вищої освіти.

Особливе місце в нашій дослідницькій логіці посідає визначення загального інтегративного рівня адиктивності, який виступає як підсумковий показник психосоціального благополуччя студента. Ми переконані, що жодна анкетна методика не може бути вичерпною сама по собі, тому інтегративний показник дозволяє синтезувати дані про частоту вживання (поведінковий акт), силу волі (внутрішній опір) та якість середовища (зовнішній тиск). Розрахунок цього показника дає можливість побачити цілісну картину: від повної відсутності адиктивних тенденцій на адаптивному рівні до серйозної дезадаптації на високому рівні, що вимагає втручання фахівців (Дод. Г).

Для забезпечення високої точності отриманих даних та реалізації комплексного підходу до вивчення означеної проблеми, нами було розроблено та апробовано спеціалізований пакет діагностичного інструментарію, що складається з трьох взаємодоповнюючих анкет (Дод. А, Дод. Б, Дод. В). Такий методичний вибір зумовлений багатогранною природою адикції, яка не може

бути вичерпно описана лише через частоту вживання певних речовин чи час, проведений у віртуальному просторі. Кожен інструмент спрямований на верифікацію конкретного структурного компонента залежної поведінки, що дозволяє диференціювати зовнішні прояви адикції від внутрішніх психологічних передумов її виникнення. Використання авторських розробок у формі скринінг-анкет забезпечило адаптацію дослідницького процесу до специфіки студентського життя, зробивши запитання зрозумілими та релевантними для молодіжного середовища.

Першим інструментом у структурі нашого дослідження виступила скринінг-анкета «Профіль адиктивних проявів особистості», представлена у Дод. А. Цей опитувальник фокусується на когнітивно-поведінковому критерії та має на меті зафіксувати фактичну інтенсивність залучення студента до різних видів залежностей. Анкета побудована за принципом оцінки частоти дій, де респонденти маркують регулярність своїх звернень до адиктивних агентів – від гаджетів до психоактивних речовин. Важливою особливістю цієї анкети є виявлення первинних когнітивних спотворень, як-от непереборне бажання розпочати день із перевірки соцмереж або використання стимуляторів як основного засобу релаксації. Отримані за цим інструментом бали дозволяють розподілити досліджуваних за рівнями прояву фактичної адикції: від епізодичного вживання до сформованого деструктивного стереотипу поведінки.

Друга частина діагностичного пакета представлена тест-опитувальником «Саморегуляція та вольовий контроль поведінки», що міститься у Дод. Б. Цей інструмент спрямований на вивчення емоційно-вольового критерію, який ми вважаємо центральним у механізмі протидії залежностям. Опитувальник дозволяє оцінити здатність студента до вольового зусилля, рівень його імпульсивності та вміння відстрочувати задоволення заради довгострокових цілей. Аналізуючи відповіді, ми отримуємо інформацію про внутрішню стійкість особистості: чи здатний студент свідомо контролювати свої потяги, чи він діє під впливом миттєвих емоцій та нудьги.

Низький рівень самоконтролю за цією методикою виступає як вагомий прогностичний чинник переходу студента з категорії «експериментатора» до категорії «залежного», оскільки саме дефіцит волі унеможливлює самостійне припинення адиктивної активності.

Третім компонентом емпіричного інструментарію стала анкета «Соціальні чинники та стратегії дозвілля студентської молоді» (Дод. В), яка верифікує соціально-середовищний критерій. Ця анкета розкриває зовнішню детермінацію адиктивної поведінки, аналізуючи якість соціальних зв’язків студента та його здатність протистояти груповому тиску. Питання анкети спрямовані на виявлення того, наскільки оточення стимулює адиктивну активність і чи є у студента альтернативні, здорові способи проведення вільного часу. Ми виходили з припущення, що дефіцит доступних форм дозвілля та «адиктивна зараженість» мікрогрупи є тими тригерами, які запускають механізм залежності навіть за відносно стабільних вольових якостей. Дана анкета дозволяє виокремити соціально-сприятливі умови розвитку особистості від конфліктних середовищ, де адикція стає єдиним доступним засобом соціалізації.

Логічним завершенням діагностичного етапу є процедура виведення загального інтегративного рівня адиктивності, яка регламентована у Дод. Г. Інтегративний підхід передбачає переведення кількісних результатів за трьома вищезгаданими анкетами у стандартизовані бали, що дозволяє вирахувати єдиний показник психосоціального благополуччя студента. Це дає змогу нівелювати випадкові похибки: наприклад, якщо студент має високу частоту використання (Дод. А), але при цьому демонструє високий рівень самоконтролю (Дод. Б) та має здорове соціальне оточення (Дод. В), його загальний інтегративний рівень може залишитися в межах норми, що вказує на функціональне, а не патологічне використання ресурсу.

Визначення загального рівня за сумою балів дозволяє нам чітко диференціювати вибірку на три стратегічні групи: адаптивну, ризиковану та адиктивну. Адаптивний рівень свідчить про повну інтеграцію студента у

навчальний процес та відсутність небезпечних нахилів. Ризикований рівень, який ми очікуємо побачити у більшості респондентів, вказує на наявність передумов, що за несприятливих обставин можуть перерости у залежність. Адиктивний рівень є сигналом про глибоку дезадаптацію, де вольова сфера вже не справляється з внутрішніми та зовнішніми викликами.

Саме такий інтегральний розподіл став підґрунтям для розробки формувального етапу дослідження, адже кожна група вимагає різної інтенсивності та специфіки профілактичного втручання. Використання інтегративного показника забезпечує математичну точність і наочність результатів, що є критично важливим для порівняльного аналізу ефективності профілактичної програми на контрольному етапі нашої роботи.

Отже, нами було обґрунтовано методологічний апарат дослідження, який базується на комплексному поєднанні констатувального, формувального та контрольного етапів роботи зі студентською вибіркою. Нами розроблено трикомпонентний діагностичний інструментарій, що дозволяє верифікувати адиктивні прояви за когнітивно-поведінковим, емоційно-вольовим та соціально-середовищним критеріями. Впровадження системи інтегративного оцінювання результатів забезпечило можливість переведення якісних показників залежної поведінки у кількісну матрицю для визначення загального рівня адиктивності кожного студента. Такий цілісний підхід створює надійний емпіричний фундамент для подальшого аналізу поширеності адикцій та розробки ефективної програми соціальної профілактики у межах ЗВО.

2.2. Оцінка поширеності та профілю адиктивних проявів серед студентської молоді

Після завершення концептуально-методологічного обґрунтування нашого дослідження та формування вибірки респондентів ми переходимо до безпосереднього аналізу результатів констатувального етапу, що дозволяє отримати реалістичну картину поширеності адиктивних проявів серед студентської молоді. Цей етап є критично важливим для розуміння того, які саме форми залежної поведінки домінують у сучасному освітньому середовищі та наскільки глибоко вони інтегровані у повсякденну життєдіяльність здобувачів освіти.

Первинна обробка емпіричних даних дозволила систематизувати отримані відповіді та розподілити їх за визначеними раніше рівнями, що створює базу для подальшого якісного тлумачення психосоціального стану досліджуваної групи. Першочергову увагу ми приділили аналізу когнітивно-поведінкового компонента, результати якого за скринінг-анкетою «Профіль адиктивних проявів особистості» представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики рівнів адиктивних проявів студентів за когнітивно-поведінковим критерієм на констатувальному етапі (n=52)

Рівень адиктивних проявів	Кількість осіб	Відсоткове співвідношення (%)
Низький (адаптивний)	14	26,9
Середній (ризикований)	28	53,9
Високий (адиктивний)	10	19,2
Усього	52	100,0

Кількісний аналіз результатів, зафіксованих у табл. 2.1., свідчить про те, що лише невелика частина вибірки, 26,9% студентів (14 осіб), демонструє низький рівень адиктивних проявів. Це означає, що дана група респондентів характеризується свідомим та контрольованим використанням сучасних гаджетів і соціальних мереж, а також відсутністю вираженої потреби у

вживанні психоактивних речовин для регуляції свого психоемоційного стану. Такі показники свідчать про сформованість у цих студентів стійких поведінкових патернів, що забезпечують їхню автономність від адиктивних агентів у повсякденному житті.

Найбільш чисельною виявилася група із середнім (ризикованим) рівнем, що охоплює 53,9% опитаних (28 осіб), що становить понад половину всієї вибірки. Така кількісна перевага вказує на те, що більшість студентів перебуває у стані нестабільного контролю над своїми звичками, де адиктивні прояви виникають епізодично, проте мають тенденцію до систематизації. Саме ця категорія молоді є найбільш чутливою до соціальних впливів та стресогенних чинників навчання, що робить її пріоритетною ціллю для нашої майбутньої профілактичної програми.

Високий (адиктивний) рівень зафіксовано у 19,2% студентів (10 осіб), що є досить тривожним кількісним показником для академічного середовища. Ця п’ята частина вибірки демонструє явні ознаки втрати контролю над власною поведінкою, де потяг до об’єкта залежності починає домінувати над навчальними та соціальними обов’язками. Кількісне співвідношення між високим та низьким рівнями демонструє зміщення акцентів у бік ризикованої поведінки, що підтверджує нашу першу емпіричну гіпотезу про широку розповсюдженість адиктивних тенденцій серед студентства.

Завершуючи кількісний огляд, варто зазначити, що сумарний показник студентів, які мають ті чи інші відхилення від адаптивної норми (середній + високий рівні), становить 73,1%. Це підтверджує системний характер проблеми, де адиктивна поведінка перестає бути винятком і стає частиною молодіжної субкультури. Такий цифровий розподіл вимагає від нас детального переходу до якісного аналізу змісту відповідей, щоб зрозуміти, які саме аспекти когнітивно-поведінкової сфери постраждали найбільше.

Якісний аналіз відповідей студентів з низьким рівнем виявив, що їхня поведінка базується на чіткому розмежуванні між корисним використанням ресурсів та розважальною активністю. Респонденти цієї групи вказували на те,

що цифрові технології для них є насамперед інструментом навчання, а не способом «втечі» від реальності. Їхні когнітивні установки спрямовані на саморозвиток, а поведінка позбавлена імпульсивності, що дозволяє їм зберігати високу продуктивність без додаткових хімічних чи технологічних стимуляторів.

Для студентів із середнім рівнем характерною якісною ознакою є ситуативність адиктивних проявів, яка часто пов’язана з навчальним навантаженням або періодами сесій. У їхніх відповідях простежується амбівалентність: вони усвідомлюють шкоду від надмірного часу в мережі або епізодичного вживання алкоголю, проте не завжди знаходять у собі сили відмовитися від цього під впливом втоми. Їхня поведінка часто має компенсаторний характер, де гаджети слугують засобом тимчасового зняття напруги, що свідчить про хитку межу між нормою та патологією.

Якісна характеристика високого рівня адиктивності виявила глибокі деформації у когнітивній сфері респондентів, де об’єкт залежності сприймається як головна цінність. Студенти цієї групи відкрито зазначали, що відчувають роздратування та тривогу без доступу до Інтернету, а соціальні мережі стають для них основним простором самореалізації. Поведінка таких осіб стає ригідною, вони часто нехтують сном та харчуванням заради адиктивної активності, що вказує на початок руйнування їхніх соціальних зв’язків та академічної ідентичності.

Особливий інтерес викликає той факт, що когнітивні установки студентів з високим рівнем часто супроводжуються приховуванням реального обсягу вживання або часу в мережі. Це свідчить про роботу механізмів психологічного захисту, які заважають об'єктивній самооцінці та блокують критичне ставлення до свого способу життя. Якісний зріз за цією анкетою дозволив нам побачити, що за поведінковими актами стоїть глибока внутрішня потреба у швидкому задоволенні, яка не знаходить конструктивного виходу в реальному житті.

Аналізуючи якісний профіль адикцій, ми помітили, що найпоширенішими серед студентів НУБіП України є саме поведінкові залежності (смартфон-адикція, фабінг), які часто сприймаються молоддю як соціальна норма. Хімічні ж адикції (паління, алкоголь) частіше виступають як супровідний елемент соціалізації в компаніях, що ще більше ускладнює процес профілактики. Розуміння цієї специфіки дозволяє нам стверджувати, що профілактична робота повинна починатися з корекції саме когнітивних уявлень про безпечність таких проявів.

Аналіз результатів за другим критерієм, емоційно-вольовим, дозволив нам зазирнути у внутрішній світ студента та оцінити його здатність до самодетермінації, що є фундаментальним фактором у процесі протидії адиктивним спокусам. Якщо перша анкета зафіксувала зовнішні прояви, то тест-опитувальник «Саморегуляція та вольовий контроль поведінки» спрямований на верифікацію емоційно-вольового ресурсу особистості, який виступає внутрішнім бар'єром на шляху до залежності.

Ми виходили з припущення, що рівень сформованості вольових якостей безпосередньо корелює з успішністю профілактичного впливу, адже навіть за наявності знань про шкоду адикції, відсутність самоконтролю робить людину беззахисною перед миттєвим задоволенням. Отримані дані за цим критерієм розкривають механізми, які змушують молодь діяти всупереч власним довгостроковим інтересам, і дають змогу кількісно оцінити дефіцит саморегуляції у групі досліджуваних. Результати наведено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Показники рівнів емоційно-вольового самоконтролю студентів на констатувальному етапі (n=52)

Рівень самоконтролю	**Кількість осіб**	**Відсоткове співвідношення (%)**
Високий (адаптивний)	12	23,1

Середній (ризикований)	25	48,1
Низький (адиктивний)	15	28,8
Усього	52	100,0

Кількісний аналіз показників табл. 2.2 демонструє, що лише 23,1% студентів (12 осіб) володіють високим рівнем саморегуляції, що дозволяє їм ефективно керувати власними імпульсами. Ця група молоді демонструє психологічну зрілість, яка виражається у здатності свідомо відмовлятися від деструктивних звичок на користь продуктивної діяльності. Вони мають внутрішній «центр тяжіння», який допомагає їм залишатися стійкими навіть у ситуаціях високого соціального тиску або стресу, що робить їх найменш вразливими до формування адикцій.

Майже половина респондентів, 48,1% (25 осіб), виявили середній рівень вольового контролю, що вказує на ситуативну нестабільність їхньої саморегуляції. У цих студентів вольові зусилля мають фрагментарний характер: вони здатні тримати ситуацію під контролем у стабільному стані, проте легко втрачають його при підвищенні емоційної напруги чи накопиченні втоми. Така кількісна перевага середнього рівня свідчить про те, що значна частина студентства перебуває у зоні «вольової хиткості», де перехід до залежної поведінки є лише питанням сили зовнішнього чинника.

Особливе занепокоєння викликає група з низьким рівнем самоконтролю, яка становить 28,8% (15 осіб) від загальної кількості опитаних. Цей показник є вищим за кількість осіб з низьким рівнем за попередньою анкетою, що вказує на прихований дефіцит вольових ресурсів навіть у тих, хто ще не виявив явних симптомів залежності. Кожен четвертий студент виявляє ознаки вольової дезорганізації, що робить його потенційним об'єктом для формування важких форм адикцій, оскільки механізми внутрішнього стримування у таких осіб фактично не функціонують.

Загальний кількісний розподіл підтверджує, що сумарна кількість студентів із недостатньо розвиненою вольовою сферою (середній та низький рівні) сягає 76,9%. Це вказує на глобальну тенденцію зниження вольової стійкості сучасної молоді, яка звикла до швидкого отримання результату та мінімізації зусиль. Цифрові дані за Дод. Б стають чітким сигналом до того, що профілактична програма повинна бути сфокусована не стільки на інформуванні, скільки на тренуванні навичок самовладання та емоційної витривалості.

Якісний аналіз відповідей студентів з високим рівнем вольового контролю показав, що їхня стійкість базується на вмінні планувати свій час та розставляти пріоритети. Такі респонденти часто зазначали, що вони відчувають задоволення від досягнення поставлених цілей, що виступає для них сильнішим стимулом, ніж миттєва насолода від адиктивних агентів. У них сформована звичка до самоаналізу, яка дозволяє вчасно ідентифікувати початок небажаного потягу та заблокувати його на рівні вольового рішення.

У студентів із середнім рівнем якісна картина виглядає як постійна внутрішня боротьба між «треба» і «хочу», де останнє часто перемагає під час нудьги або апатії. Респонденти цієї групи визнавали, що їм важко доводити справи до кінця, якщо вони не приносять негайного емоційного відгуку. Їхня емоційна стійкість є дуже вразливою до настрою: у гарному гуморі вони можуть контролювати час у мережі, проте в ситуації конфлікту чи образи автоматично повертаються до адиктивних способів самозаспокоєння.

Якісні характеристики низького рівня вольового контролю виявили високий ступінь імпульсивності та емоційну лабільність респондентів. Для них властива реактивна поведінка, де будь-який внутрішній дискомфорт негайно вимагає зовнішнього «стимулятора» для його нівелювання. Такі студенти часто відчувають безпорадність перед власними потягами, описуючи стан, коли «рука сама тягнеться до телефону» або «неможливо відмовитися від компанії, де палять», що свідчить про зовнішній локус контролю та психологічну інфантильність.

Важливим якісним аспектом є виявлена нездатність студентів з низьким рівнем до емоційної саморегуляції без сторонніх засобів. Вони не володіють техніками зняття стресу, тому сприймають адикцію як єдиний доступний механізм емоційної розрядки. Це створює замкнене коло: стрес веде до вживання або гри, що своєю чергою ще більше послаблює волю, роблячи людину ще вразливішою до наступного стресогенного чинника.

Аналізуючи якісний зріз за Дод. Б, ми помітили цікаву тенденцію: студенти часто плутають «відпочинок» із «адиктивним перемиканням». Через це їхня вольова сфера не отримує необхідного відновлення, а перебуває у стані постійної стимуляції. Високий бал за параметром імпульсивності прямо корелює з високою частотою використання соціальних мереж як способу уникнення реальних життєвих задач, що ми спостерігали в результатах першої анкети.

Якісне тлумачення результатів дозволяє стверджувати, що емоційно-вольова сфера студентів НУБіП України характеризується високою схильністю до дезорганізації під впливом зовнішніх подразників. Це підтверджує необхідність включення до профілактичної програми блоків із розвитку емоційного інтелекту та технік свідомого самоконтролю. Розуміння вольової слабкості як фундаментальної причини адикції дає нам ключ до побудови ефективної стратегії втручання, де головним інструментом стане зміцнення внутрішнього «Я» студента.

Завершальним етапом аналізу окремих компонентів адиктивної поведінки стало дослідження соціально-середовищного критерію, який дозволяє визначити ступінь впливу зовнішніх чинників на формування залежних нахилів у студентської молоді. Використання анкети «Соціальні чинники та стратегії дозвілля студентської молоді» (Дод. В) дало змогу виявити, наскільки мікросоціальне оточення, специфіка студентського побуту та культура проведення вільного часу стимулюють або, навпаки, стримують розвиток адикцій.

Ми виходили з розуміння того, що студентське середовище є унікальним соціальним простором, де груповий тиск та прагнення до конформізму можуть стати визначальними у виборі деструктивних стратегій поведінки. Отримані результати дозволяють оцінити якість соціальної адаптації респондентів та виявити ті середовищні «пастки», які роблять молодь вразливою до зовнішніх адиктивних пропозицій. Результати наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні впливу соціально-середовищних чинників на адиктивну поведінку студентів на констатувальному етапі (n=52)

Рівень соціального ризику	Кількість осіб	Відсоткове співвідношення (%)
Сприятливий (низький)	16	30,8
Нестійкий (середній)	24	46,1
Конфліктний (високий)	12	23,1
Усього	52	100,0

Кількісний аналіз даних, представлених у табл. 2.3, свідчить про те, що 30,8% опитаних (16 осіб) перебувають у сприятливому соціальному середовищі, яке характеризується низьким рівнем адиктивного тиску. Для цієї групи студентів властива наявність підтримуючих соціальних зв’язків та оточення, яке не толерує зловживання психоактивними речовинами або надмірне захоплення віртуальною реальністю. Такі показники вказують на те, що третина вибірки має здорову соціальну базу, яка виступає потужним протективним чинником та допомагає особистості реалізовувати себе через конструктивні форми дозвілля.

Найбільш вагому частку вибірки складають студенти з нестійким (середнім) рівнем соціального ризику, 46,1% (24 особи), що підтверджує складність процесу соціалізації у сучасному університетському середовищі. Ці студенти періодично потрапляють у ситуації, де адиктивна поведінка виступає обов'язковим атрибутом неформального спілкування, проте вони ще

зберігають здатність до вибірковості у своїх контактах. Такий кількісний розподіл вказує на амбівалентність соціального простору молоді, де межа між дружньою підтримкою та деструктивним груповим впливом є досить розмитою і залежить від конкретних обставин.

Високий (конфліктний) рівень соціального ризику зафіксовано у 23,1% респондентів (12 осіб), що свідчить про значну залученість кожного четвертого студента до середовища з вираженими адиктивними установками. У цій групі соціальний тиск є настільки інтенсивним, що відмова від адиктивних практик сприймається як загроза статусу в компанії або веде до соціальної ізоляції. Кількісні дані за Дод. В підкреслюють, що для значної частини молоді адикція є способом «купити» приналежність до групи, що робить проблему залежності не лише медико-психологічною, а насамперед соціально-педагогічною.

Загальна кількісна картина вказує на те, що 69,2% студентів відчувають на собі негативний вплив середовища або мають дефіцит навичок здорового дозвілля. Це підтверджує необхідність перенесення акцентів профілактичної роботи з індивідуального на груповий рівень, оскільки саме соціальне оточення виступає головним транслятором адиктивних моделей поведінки. Цифрові результати анкетування свідчать про те, що без корекції соціального контексту та навчання навичкам асертивності будь-які індивідуальні зусилля студента можуть бути знівельовані тиском його мікрогрупи.

Якісний аналіз відповідей студентів зі сприятливого середовища виявив, що їхня стійкість базується на наявності альтернативних інтересів, які активно підтримуються їхнім оточенням. Респонденти цієї групи відзначали, що в їхньому колі спілкування цінується активний відпочинок, спорт, волонтерство або спільні інтелектуальні проєкти. Для них соціальні мережі є лише засобом координації реальних зустрічей, а не місцем проживання основного життя, що свідчить про високу якість їхньої соціальної інтеграції та здатність до формування здорових прив’язаностей.

У студентів із нестійким соціальним рівнем якісна характеристика виявила страх «випасти» з контексту спілкування через відмову від загальноприйнятих у компанії розваг. Вони часто визнавали, що вживають певні речовини або проводять час у беззмістовних онлайн-іграх лише для того, щоб мати спільні теми з однолітками. Їхня соціальна поведінка є конформною, а стратегії дозвілля – пасивними, що робить їх залежними від того, який саме сценарій відпочинку запропонує лідер групи у конкретний момент часу.

Якісні особливості конфліктного (високого) соціального рівня розкривають глибоку самотність студентів, яку вони намагаються компенсувати через адиктивну солідарність. Для таких осіб характерне відчуття дискомфорту в реальному спілкуванні, тому вони шукають оточення, де критерієм прийняття є лише спільна залежність. У їхніх відповідях простежується дефіцит змістовного дозвілля: вони часто зазначали, що «не знають, чим ще зайнятися у вільний час», що вказує на низьку соціальну компетентність та звуження життєвого простору до масштабів адиктивної групи.

Важливим якісним аспектом є виявлена деструктивна роль цифрового середовища як «квазісоціального» простору, де студенти з високим ризиком намагаються задовольнити потребу у визнанні. Віртуальні лайки та коментарі стають для них сурогатом реальної підтримки, що лише посилює їхню ізоляцію від справжніх соціальних процесів. Це створює ілюзію соціальної активності, яка насправді є формою втечі від труднощів реальної комунікації та вирішення життєвих задач.

Аналізуючи якісний зріз за третім критерієм, ми помітили, що студенти НУБіП України часто відчувають розрив між очікуваннями від університетського життя та реальністю, що штовхає їх до пошуку швидких задоволень.

Якісне тлумачення результатів за Дод. В дозволяє стверджувати, що соціально-середовищний чинник виступає потужним каталізатором адиктивних процесів. Студенти не просто «обирають» залежність — вони

часто опиняються в умовах, де цей вибір здається їм найбільш природним або єдиним можливим. Розуміння цієї соціальної детермінації дає нам підстави стверджувати, що ефективна соціальна робота повинна бути спрямована на трансформацію самого студентського середовища та створення в ньому моди на здоровий спосіб життя.

Аналіз окремих структурних компонентів адиктивної поведінки, проведений за когнітивно-поведінковим, емоційно-вольовим та соціально-середовищним критеріями, дозволив нам зафіксувати специфічні особливості проявів залежності у студентської молоді, проте для формування цілісного наукового висновку виникла необхідність синтезу цих даних. Розуміючи, що адикція є складним системним утворенням, де зовнішні дії, внутрішні ресурси та соціальний контекст перебувають у постійній взаємодії, ми розробили та застосували методику розрахунку інтегративного показника, що детально відображена у Дод. Г.

Такий підхід дозволив нам уникнути фрагментарності в оцінюванні та вивести єдиний знаменник психосоціального стану кожного респондента, враховуючи не лише кількісні результати окремих тестів, а й їхній взаємовплив. Перехід до загального показника став логічним завершенням констатувального етапу, перетворивши розрізнені дані на структуровану матрицю, яка слугуватиме фундаментом для розробки профілактичної програми.

Для реалізації цього завдання нами була використана процедура стандартизації, де результати кожної з трьох анкет переводилися у бальну систему від 1 до 3, що дозволило збалансувати різні шкали опитувальників. Математична логіка цього процесу, представлена у табл. 2.4, базується на сумуванні балів за формулою $S_{int} = A + B + V$, де кожен складник відображає ступінь деформації відповідної сфери життєдіяльності студента. Такий метод дозволив виявити приховані ризики: наприклад, коли за наявності шкідливих звичок студент зберігає високу вольову стійкість, його інтегральний рівень

залишається стабільнішим, ніж у того, чия воля повністю паралізована адиктивним середовищем.

Таблиця 2.4

Система бального оцінювання складників інтегративного показника адиктивності студентів

Критерій дослідження	Анкета (Додаток)	1 бал (Низька адиктивність)	2 бали (Середня адиктивність)	3 бали (Висока адиктивність)
Когнітивно-поведінковий	Додаток А	10 – 14 балів	15 – 24 бали	25 – 32 бали
Емоційно-вольовий	Додаток Б	10 – 14 балів	15 – 24 бали	25 – 32 бали
Соціально-середовищний	Додаток В	8 – 10 балів	11 – 18 балів	19 – 24 бали

Після проведення математичної обробки даних за формулою інтегративного показник ми отримали узагальнену картину рівнів адиктивності у досліджуваній групі. Ці результати дозволяють нам не просто констатувати наявність проблем, а й визначити частку студентів, які потребують першочергового втручання соціального педагога. Інтегральний зріз відображено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Загальний інтегративний рівень адиктивної поведінки студентів на констатувальному етапі (n=52)

Інтегративний рівень	**Кількість осіб**	**Відсоткове співвідношення (%)**

Адаптивний (низький)	11	21,2
Ризикований (середній)	27	51,9
Адиктивний (високий)	14	26,9
Усього	52	100,0

Кількісний аналіз інтегративних рівнів, представлених у табл. 2.5, демонструє, що лише 21,2% студентів (11 осіб) характеризуються адаптивним рівнем, що свідчить про їхню високу психосоціальну резистентність. Цікаво, що цей відсоток є нижчим, ніж за кожною анкетою окремо, що пояснюється системним ефектом: деякі студенти, маючи непогані вольові якості, все ж потрапляють до групи ризику через сильний соціальний тиск або високу частоту цифрового споживання. Таким чином, лише кожен п'ятий студент володіє гармонійним поєднанням внутрішніх та зовнішніх ресурсів для збереження адиктивного здоров'я.

Більшість вибірки, 51,9% (27 осіб), стабільно утримується на ризикованому (середньому) рівні, що підтверджує нашу тезу про перехідний стан сучасної молоді між нормою та девіацією. Це свідчить про те, що для половини студентства адиктивна поведінка не є хронічною хворобою, але виступає небезпечним фоном, який може актуалізуватися у будь-який критичний момент. Саме цей кількісний показник є найбільш значущим для соціальної роботи, оскільки вказує на величезний потенціал превентивного втручання, здатного запобігти переходу цих осіб до категорії залежних.

Високий (адиктивний) рівень за інтегральним показником виявлено у 26,9% респондентів (14 осіб), що вказує на стійку дезадаптацію майже третини досліджуваних. У цих студентів спостерігається кумулятивний ефект: висока інтенсивність адиктивних дій накладається на слабкий самоконтроль та несприятливе оточення. Кількісне зростання групи з високим рівнем при інтегральному підрахунку підтверджує, що адикція рідко приходить одна – вона зазвичай супроводжується руйнацією вольової сфери та соціальною дезорієнтацією, що вимагає комплексного підходу до реабілітації.

Загальний підсумок кількісного аналізу вказує на те, що 78,8% студентів НУБіП України потребують профілактичного впливу різного ступеня інтенсивності. Такі цифри розвіюють ілюзію про безпечність сучасних видів адикцій і доводять, що проблема є масштабною та багаторівневою. Результати інтегрального оцінювання стали дзеркалом реального стану молодіжного середовища, де за зовнішнім академічним благополуччям часто приховуються серйозні внутрішні конфлікти та деструктивні звички.

Якісне тлумачення інтегративного показника дозволило нам виявити специфічний профіль «сучасного адикта», для якого характерне поєднання інтернет-залежності з низькою здатністю до реальної комунікації. Студенти з високим рівнем інтеграції деструктивних факторів демонструють не просто звичку, а змінений спосіб життя, де всі інтереси зациклені на отриманні швидких дофамінових реакцій. Якісний аналіз підтвердив, що адикція на цьому рівні виконує роль «псевдокопінгу» – хибної стратегії подолання труднощів, яка лише поглиблює дезадаптацію.

У студентів із ризикованим рівнем якісна картина виявляє нестійкість ідентичності, де вони намагаються балансувати між навчальними вимогами та адиктивними спокусами. Для них характерна ситуативна втрата сенсів, що штовхає їх до соціальних мереж або алкоголю як до засобів заповнення внутрішньої порожнечі. Якісний зріз показав, що ці особи мають запит на допомогу, хоча часто не можуть його сформулювати, сприймаючи свої адиктивні прояви як частину «нормального» студентського дозвілля.

Особливим відкриттям якісного етапу стало те, що адаптивний рівень часто підтримується за рахунок високої залученості студента до наукової чи громадської діяльності університету. Це підтверджує нашу думку про те, що найкращою профілактикою є не заборона, а заміщення деструктивної активності конструктивною. Ті, хто мають низький інтегративний показник, часто демонстрували наявність хобі, яке вимагає вольових зусиль та дає реальні результати, що робить їх стійкими до віртуальних чи хімічних ілюзій.

Аналізуючи отриману матрицю індивідуальних профілів, ми дійшли висновку, що інтегративний рівень є динамічним показником, на який можна і треба впливати через соціально-педагогічні технології. Висока концентрація ризикованих станів свідчить про те, що університетське середовище потребує впровадження системної профілактики, яка б працювала одночасно на трьох рівнях: інформаційному, тренінговому та середовищному. Отримані дані повністю підтвердили нашу першу гіпотезу про поширеність середнього та високого рівнів адиктивності серед студентства.

Отже, на основі проведеної первинної діагностики за трьома розробленими анкетами та розрахунку загального інтегративного показника було виявлено реальний стан поширеності адиктивних проявів серед студентської молоді, де більшість респондентів продемонструвала ризикований та адиктивний рівні. Аналіз отриманих даних дозволив зафіксувати системну деформацію когнітивно-поведінкової, емоційно-вольової та соціально-середовищної сфер життєдіяльності значної частини опитаних студентів. Результати дослідження засвідчили, що дефіцит навичок саморегуляції та негативний вплив мікросоціального оточення є ключовими детермінантами формування залежної поведінки в університетському середовищі. Перша емпірична гіпотеза про широку розповсюдженість середнього та високого рівнів адиктивності повністю підтвердилася, що слугує об’єктивною основою для розробки та впровадження програми соціальної профілактики у наступному розділі роботи.

Висновки до розділу 2

У межах підрозділу 2.1 було обґрунтовано комплексний методичний підхід до проведення констатувального етапу дослідження адиктивної поведінки студентів. Нами розроблено три діагностичні анкети, що дозволяють оцінити когнітивно-поведінковий, емоційно-вольовий та соціально-середовищний компоненти проблеми. Також було впроваджено

систему визначення загального інтегративного рівня адиктивності для отримання цілісної картини стану респондентів. Такий інструментарій став надійним підґрунтям для подальшого аналізу та верифікації висунутих емпіричних гіпотез.

У підрозділі 2.2 проведено детальний кількісний та якісний аналіз результатів первинної діагностики за кожним із визначених критеріїв. Емпіричні дані засвідчили переважання ризикованого та адиктивного рівнів серед опитаної студентської молоді НУБіП України. Виявлено пряму залежність між низьким рівнем вольового самоконтролю та високою частотою залучення до деструктивних поведінкових практик. Отримані цифрові показники підтвердили першу гіпотезу дослідження та висвітлили критичні зони, що потребують соціально-педагогічного втручання.

Отже, результати другого розділу демонструють гостру потребу у впровадженні цілеспрямованої системи превентивних заходів у закладі вищої освіти. Виявлений високий рівень соціальної вразливості студентів до адиктивних впливів зумовлює необхідність переходу від простого інформування до активної корекційної роботи.

РОЗДІЛ 3
РОЗРОБКА, ВПРОВАДЖЕННЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

3.1. Зміст програми соціальної профілактики адиктивної поведінки студентської молоді

Результати проведеного констатувального етапу дослідження, які засвідчили переважання ризикованого та адиктивного рівнів серед студентської молоді, стали об’єктивним підґрунтям для розробки нашої програми соціальної профілактики «Свідомий вибір» (Дод. Д). Розроблена нами програма спрямована на зниження адиктивного потенціалу студентів через трансформацію їхньої внутрішньої архітектури саморегуляції. Концепція інтенсиву передбачає перехід від пасивного накопичення знань до активного формування прикладних навичок протидії залежній поведінці. Програма розрахована на два тижні інтенсивної роботи, що включає чотири змістовні блоки тривалістю по три години кожен. Такий стислий термін реалізації дозволяє підтримувати високий рівень мотивації учасників та забезпечує цілісність сприйняття навчального матеріалу.

Методологічне підґрунтя програми базується на інтеграції нейробіологічного, когнітивного та ресурсного підходів до профілактики соціально-психологічних девіацій. Цільовою групою виступають студенти перших-третіх курсів, які за результатами діагностики продемонстрували схильність до ризикованої поведінки. Основними формами роботи обрано воркшопи, психологічні симуляції та нейробіологічний лікнеп, що відповідає запитам сучасного покоління студентів. Очікувані результати включають не лише зміну поведінкових установок, а й опанування конкретних технік самоконтролю та створення індивідуальної карти життєвих альтернатив.

Перший блок програми під назвою «Анатомія залежності: від нейрона до поведінки» фокусується на демістифікації природи адикції через призму науки. Ми свідомо відмовляємося від моралізаторства, пропонуючи студентам об’єктивні знання про біохімічні процеси, що відбуваються в їхньому організмі. Протягом першої години заняття детально розглядається нейробіологія «системи нагороди» та специфіка функціонування мезолімбічного шляху. Студенти вчаться розуміти залежність як конкретний збій у роботі нейромедіаторів, що позбавляє проблему суб’єктивного забарвлення провини (Дод. Д).

Особлива увага в теоретичному блоці приділяється ролі дофаміну як головного драйвера закріплення адиктивного циклу в повсякденному житті. Ми пояснюємо механізм «дофамінової петлі», де мозок звикає до швидких стимулів і починає ігнорувати природні джерела радості. Учасники вивчають феномен толерантності мозку, який пояснює, чому з часом доза речовини або тривалість гри неминуче мають зростати. Це знання допомагає студентам усвідомити пастку «швидкого дофаміну», яка є основою більшості сучасних поведінкових залежностей.

Переходячи до психологічного аспекту, ми розглядаємо процес поступового формування «адиктивної ідентичності» в структурі особистості молодої людини. Важливим інструментом аналізу стає «трикутник залежності», що демонструє нерозривний зв’язок між об’єктом адикції, особистістю та соціальним середовищем. Ми аналізуємо, як зовнішній контекст може стати тригером, що активує внутрішню готовність студента до втечі від реальності. Такий системний погляд дозволяє учасникам побачити власну ситуацію з боку та ідентифікувати слабкі ланки у своєму способі життя.

У межах першого заняття здійснюється детальна класифікація сучасних гаджет-адикцій, які є найбільш актуальними для студентської вибірки. Ми розкриваємо сутність таких явищ як кіберхондрія, номофобія та фабінг, пояснюючи їхній руйнівний вплив на когнітивні функції. Студенти отримують інформацію про те, як безконтрольне споживання цифрового контенту

виснажує психічний ресурс і знижує здатність до концентрації. Цей блок завершується усвідомленням того, що цифрова гігієна є необхідною умовою професійного успіху в сучасному світі.

Практична частина заняття починається з виконання інтерактивної вправи «Дофамінова пастка», що моделює реакцію мозку на різні стимули. Учасники наочно бачать різницю між довгостроковим задоволенням від досягнень та миттєвим сплеском від адиктивного агента. Вправа стимулює рефлексію щодо власних щоденних звичок та допомагає виявити автоматизми, які призводять до втрати часу. Завдяки ігровій формі студенти легше сприймають складні наукові факти про роботу своєї префронтальної кори (Дод. Д).

Для закріплення теоретичного матеріалу ми використовуємо авторську інфографіку «Нейросхеми задоволення», яка візуалізує шлях імпульсу в мозку залежної людини. Це наочне приладдя слугує картою, яка допомагає студентам ідентифікувати стадії власного залучення в адиктивний процес. Використання візуальних методів дозволяє перетворити абстрактні медичні терміни на зрозумілі образи, що краще запам’ятовуються аудиторією. Інфографіка стає основою для подальшого обговорення індивідуальних стратегій захисту свого ментального здоров’я.

Центральним методом першого заняття є робота за методикою «Айсберг адикції», що спрямована на пошук глибинних причин девіації. Ми вчимо студентів бачити, що сама залежність – це лише видима частина проблеми, під якою часто ховаються самотність, тривога або нудьга. Учасники працюють над виявленням своїх «підводних частин айсберга», які вони намагаються компенсувати через адиктивні об’єкти. Це дозволяє змістити фокус із боротьби зі симптомом на роботу з реальними психологічними дефіцитами.

Протягом третьої години воркшопу ми детально розбираємо емоційні стани, які провокують звернення до об’єктів залежності у студентському середовищі. Студенти вчаться диференціювати конструктивний стрес, що стимулює розвиток, від деструктивного напруження, яке веде до адикції.

Розбір реальних кейсів дозволяє учасникам побачити, як невміння витримувати дискомфорт стає головною вхідною точкою в залежність. У результаті обговорення формується первинний запит на оволодіння техніками емоційної стійкості, що розглядатимуться надалі.

Динаміка першого заняття побудована таким чином, щоб від початкового інтересу перейти до глибокого самоаналізу власного способу життя. Ми створюємо безпечне середовище, де кожен учасник може чесно визнати наявність тривожних симптомів без остраху осуду. Колективне обговорення результатів вправи «Айсберг» сприяє нормалізації почуттів та зниженню рівня соціальної ізоляції студентів. Наприкінці зустрічі учасники приходять до висновку, що розуміння біологічних механізмів – це перший реальний крок до відновлення контролю (Дод. Д).

Завершальний етап першого змістовного блоку присвячений підбиттю підсумків та формуванню мотиваційної установки на наступні заняття. Ми акцентуємо увагу на тому, що отримана інформація про нейронні мережі є «інструкцією користувача» до власного мозку. Кожен студент отримує домашнє завдання щодо спостереження за своїми дофаміновими сплесками протягом тижня. Таким чином, перше заняття закладає міцний когнітивний фундамент, на якому в подальшому будуватиметься система вольової саморегуляції та соціальної стійкості особистості.

Другий етап інтенсив-курсу присвячено інтелектуальній ревізії тих переконань, що утримують студента в межах залежної поведінки. Друге заняття під назвою «Міфи та реальності: деконструкція залежного мислення» спрямоване на розкриття когнітивних пасток, які роблять адикцію «привабливою» або «невидимою». Ми виходимо з того, що без усвідомлення маніпулятивної природи адиктивного середовища будь-які вольові зусилля будуть нівельовані хибними соціальними установками. Робота починається з глибокого аналізу механізмів психологічного захисту, таких як заперечення («я можу кинути будь-коли»), раціоналізація («всі так роблять, щоб розслабитися») та проєкція, що викривлюють сприйняття реальної загрози.

Особлива увага в когнітивному блоці приділяється ілюзії «контролю над випадковістю», що є фундаментом ігрових та цифрових адикцій. Ми розбираємо, як людський мозок схильний бачити закономірності там, де їх немає, і як це використовується алгоритмами сучасних платформ для утримання уваги. Студенти вчаться розпізнавати когнітивні викривлення, які змушують їх повертатися до адиктивного агента в надії на «виграш» чи соціальне схвалення. Соціальний блок заняття розширює цю тему через аналіз впливу медіа та поп-культури, що часто романтизують девіантні форми поведінки як ознаку свободи чи елітарності.

Практична частина другого заняття реалізується через вправу «Адвокат здорового глузду», де студенти в форматі дебатів спростовують поширені молодіжні стереотипи. Це дозволяє учасникам змінити роль із пасивного споживача міфів на активного критика, що зміцнює їхню інтелектуальну автономію. Паралельно використовується техніка «Когнітивний фільтр», за допомогою якої група деконструює приховані заклики в рекламі та контенті популярних блогерів. Такий «рентгенівський» погляд на навколишній інформаційний простір допомагає студентам зрозуміти, що їхні «власні» бажання часто є результатом майстерного маркетингового маніпулювання.

Завершальним акордом другого блоку є метод кейс-стаді, де проводиться детальний розбір реальних історій «успіху», які закінчилися трагічними наслідками. Ми аналізуємо траєкторію життя реальних осіб, демонструючи розрив між зовнішньою маскою благополуччя та внутрішньою руйнацією особистості. Це допомагає студентам вийти з площини абстрактних теорій і побачити конкретну ціну, яку доводиться платити за ігнорування реальності. Після такого інтенсивного когнітивного опрацювання учасники стають готовими до переходу від розуміння проблеми до формування інструментів прямого управління власною поведінкою (Дод. Д).

Третє заняття програми «Самоконтроль: інструменти вольової саморегуляції» переводить фокус із зовнішніх чинників на внутрішні ресурси особистості. Ми починаємо з вивчення психології імпульсу, вчачи студентів

розпізнавати момент виникнення «тяги» ще до того, як вона перетвориться на автоматичну дію. Центральним елементом блоку саморегуляції є концепція розвитку префронтальної кори як головного «гальма» адиктивних реакцій. Через практики усвідомленості студенти опановують техніки емоційного заземлення, які дозволяють зберігати спокій у моменти стресу, не вдаючись до звичних адиктивних сурогатів.

Прикладний блок третього заняття пропонує конкретні алгоритми побудови бар'єрів між студентом та об'єктом його залежності. Ми впроваджуємо навички тайм-менеджменту, зокрема техніку «Помодоро», яка структурує академічну діяльність та запобігає перевтомі – головному тригеру рецидиву. Особлива увага приділяється цифровій детоксикації та вмінню працювати з відтермінованим задоволенням, що є критично важливим для відновлення вольового потенціалу. Студенти вчаться розуміти, що здатність чекати та докладати зусиль є набагато цінішою за миттєвий ефект «швидкого дофаміну».

Інструментарій третього блоку включає техніку «STOP», яка стає для учасників універсальним ключем до розриву автоматичних ланцюжків поведінки. Кожна літера абревіатури – це конкретний крок: зупинка, подих, спостереження та усвідомлений вибір подальшої дії. Відпрацювання цієї техніки в безпечних умовах тренінгу дозволяє автоматизувати її використання в реальному житті. Вправа «Коло контролю» допомагає студентам провести чітку межу між факторами, на які вони можуть вплинути, і тими, що потребують прийняття, що значно знижує рівень тривожності та внутрішнього напруження.

Важливим компонентом є тренінг «Мистецтво відмови», де в рольових іграх відпрацьовується впевнене «Ні» у відповідь на груповий тиск. Ми вчимо студентів відмовляти так, щоб це не викликало почуття провини або страху соціальної ізоляції, зміцнюючи їхню асертивність. Учасники тренують не лише слова, а й невербальні сигнали впевненості, що робить їхню позицію переконливою для оточуючих. Це заняття дає студенту відчуття сили та

автономії, перетворюючи самоконтроль із «обмеження» на інструмент особистої свободи та професійного самоствердження.

Логіка третього заняття вибудувана так, щоб студент відчув себе архітектором власного життя, здатної керувати своїми реакціями. Ми акцентуємо увагу на тому, що воля – це «м'яз», який потребує регулярного тренування через малі щоденні перемоги над імпульсами. Кожна успішно виконана вправа на саморегуляцію підвищує рівень самоповаги учасників, що само по собі є потужним антидотом до адиктивної поведінки. Таким чином, третій модуль завершує формування внутрішнього каркаса стійкості, готуючи ґрунт для пошуку нових, здорових джерел життєвої енергії (Дод. Д).

У контексті соціальної профілактики ми розглядаємо самоконтроль не як аскетизм, а як стратегічну інвестицію в майбутнє. Студенти аналізують, як збережений завдяки саморегуляції ресурс може бути використаний для досягнення значущих кар'єрних та особистих цілей. Ми вчимо молодь бачити довгострокові перспективи, які відкриваються перед людиною, вільною від нав'язливих звичок. Впровадження інструментів вольової регуляції дозволяє нівелювати дефіцит суб'єктності, який ми фіксували як один із головних чинників ризику під час діагностичного етапу.

Практичне застосування отриманих навичок тестується через моделювання складних життєвих сценаріїв, де адиктивна пропозиція поєднується з високим рівнем стресу. Студенти демонструють здатність використовувати техніку «STOP» та «Коло контролю» в умовах, максимально наближених до реальності. Це дозволяє закріпити впевненість у власних силах та переконатися в дієвості запропонованого інструментарію. Групова підтримка та позитивний зворотний зв'язок від однолітків підсилюють терапевтичний ефект відпрацьованих вправ.

Варто зазначити, що поєднання когнітивної деконструкції міфів із практичним вольовим тренінгом створює цілісний захисний бар'єр. Ми трансформуємо мислення студента так, щоб він бачив маніпуляції, і даємо йому силу цим маніпуляціям протистояти. Навчання технікам самоконтролю

завершує «кризовий» етап профілактики, коли ми зупиняємо деструктивний вплив адикції. Тепер учасники готові перейти до фінального етапу – наповнення свого життя новим змістом та пошуку здорових альтернатив, що забезпечить тривалість отриманого результату.

Четверте заняття інтенсив-курсу «Альтернативні способи задоволення: стратегія ресинтезу» спрямоване на фінальну стадію профілактичного впливу – заповнення сформованого ціннісного вакууму конструктивною діяльністю. Ресурсний блок заняття базується на розмежуванні понять «швидкого» та «повільного» дофаміну, де основний акцент зміщується з миттєвих адиктивних стимулів на довготривалу насолоду від творчості, навчання та реальних досягнень. Ми вчимо студентів розуміти, що справжнє задоволення є результатом зусиль, а не автоматичного споживання. Важливою складовою є розвиток емоційного інтелекту, зокрема формування здатності екологічно проживати стани нудьги, суму чи екзистенційної порожнечі, які раніше виступали головними тригерами втечі в адиктивну поведінку.

Екзистенційний блок програми фокусується на пошуку глибоких особистих сенсів, що виходять за межі миттєвого комфорту, через залучення до волонтерства, спорту та активної соціальної взаємодії. Ми розглядаємо ці види діяльності як природні джерела ендорфінів та засіб відновлення порушених адикцією соціальних зв’язків. Проєктування «карти майбутнього» дозволяє студентам візуалізувати своє життя без адиктивних обмежень, де на передній план виходять професійна реалізація та автентичність. Особлива увага приділяється розвитку комунікативної компетентності в реальному спілкуванні, що стає противагою цифровій ізоляції та поверхневим контактам у віртуальному просторі (Дод. Д).

Практична реалізація цього заняття починається з методу «Матриця ресурсів», що передбачає створення персоналізованого переліку занять, здатних приносити учаснику глибоке внутрішнє задоволення. Студенти проводять аудит власних інтересів та прихованих талантів, трансформуючи їх у конкретні плани дій. Це дозволяє кожному учаснику вийти за межі звичних

деструктивних шаблонів і побачити реальні альтернативи, які є доступними в їхньому повсякденному житті. «Матриця» стає дієвим інструментом профілактики рецидивів, оскільки дає чітку відповідь на питання, чим замінити адиктивний агент у моменти психологічної напруги.

Для закріплення позитивного бачення майбутнього використовується вправа «Мій ідеальний день», яка стимулює детальну візуалізацію життя, де всі базові потреби задовольняються у конструктивний спосіб. Учасники описують свій побут, коло спілкування та професійну активність через призму свободи від залежностей, що посилює їхню мотивацію до змін. Цей метод допомагає перевести теоретичні знання у площину особистих прагнень, роблячи здоровий спосіб життя емоційно привабливим. Візуалізація успіху створює нові нейронні зв’язки, що підтримують студента в період адаптації до життя без адиктивних «підпорок».

Фінальним етапом всього інтенсив-курсу є арт-терапевтична техніка створення колажу «Світ моїх альтернатив», що синтезує результати всієї пройденої роботи. Використання візуальних образів дозволяє учасникам на символічному рівні закріпити нову ідентичність вільної та свідомої особистості. Кожен колаж стає індивідуальною «дорожньою картою» розвитку, яку студент забирає з собою як матеріальне підтвердження власної трансформації. Підбиття підсумків програми на такій творчій ноті дозволяє завершити профілактичний цикл із відчуттям ресурсності, впевненості у власних силах та готовності до реалізації стратегії свідомого вибору у реальному житті.

Отже, розроблена нами програма соціальної профілактики є відповіддю на конкретні виклики, зафіксовані в емпіричній частині нашого дослідження. Вона забезпечує перехід від констатації проблем до їх активного вирішення через розвиток когнітивної, вольової та соціальної сфер особистості студента. Саме така модель профілактики є найбільш життєздатною в умовах сучасного університету, де молодь потребує не лише повчань, а насамперед дієвих інструментів для самовдосконалення та захисту свого ментального здоров’я.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності впровадженої профілактичної програми

Після завершення формувального етапу нашого дослідження, який полягав в апробації та впровадженні програми соціальної профілактики «Свідомий вибір», виникла необхідність проведення контрольного зрізу для об’єктивної оцінки ефективності проведеної роботи. Контрольний етап був організований за тією ж методикою, що й констатувальний, що дозволило нам порівняти вихідні дані з результатами, отриманими після цілеспрямованого соціально-педагогічного впливу на когнітивну, вольову та соціальну сфери студентів. Порівняльний аналіз результатів за когнітивно-поведінковим критерієм дозволив наочно побачити трансформацію поведінкових патернів молоді та оцінити ступінь стійкості сформованих навичок самоконтролю. Отримані кількісні показники, які відображають динаміку змін у структурі адиктивних проявів студентської молоді до і після впровадження програми, систематизовано та представлено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Порівняльна динаміка рівнів адиктивних проявів за когнітивно-поведінковим критерієм на констатувальному та контрольному етапах (n=52)

Рівень адиктивних проявів	Констатувальний етап (абс. / %)	Контрольний етап (абс. / %)	Динаміка (+ / -)
Низький (адаптивний)	14 / 26,9%	23 / 44,2%	+ 17,3%
Середній (ризикований)	28 / 53,9%	22 / 42,3%	- 11,6%
Високий (адиктивний)	10 / 19,2%	7 / 13,5%	- 5,7%
Усього	52 / 100,0%	52 / 100,0%	—

Кількісний аналіз результатів контрольного зрізу, відображених у табл. 3.1, демонструє позитивну динаміку за всіма показниками, що свідчить про дієвість запропонованих профілактичних заходів. Найбільш помітні зміни відбулися у групі з низьким (адаптивним) рівнем, чисельність якої зросла з 26,9% до 44,2%, що у кількісному еквіваленті становить збільшення на 9 осіб. Це означає, що майже половина респондентів після проходження програми змогла стабілізувати свою поведінку, мінімізувати адиктивні прояви та перейти до усвідомленого контролю над використанням цифрових та інших потенційно залежних ресурсів. Таке суттєве зростання адаптивної групи є головним показником того, що когнітивно-інформаційний блок програми допоміг студентам переоцінити власні звички.

Кількість студентів із середнім (ризикованим) рівнем продемонструвала тенденцію до зниження на 11,6%, зменшившись із 53,9% до 42,3%. Це свідчить про те, що значна частина молоді, яка раніше перебувала у зоні хиткої рівноваги, змогла інтегрувати отримані на тренінгах знання у повсякденну практику та зміцнити свої психологічні захисти. Важливо підкреслити, що це зниження відбулося не за рахунок погіршення стану, а за рахунок переходу студентів до вищого, адаптивного рівня, що підтверджує ефективність обраної нами стратегії розвитку внутрішнього ресурсу особистості.

Позитивні кількісні зрушення зафіксовані також і в групі з високим (адиктивним) рівнем, де показник зменшився з 19,2% до 13,5%. Хоча динаміка тут є менш вираженою порівняно з іншими рівнями, сам факт переходу частини студентів із вираженою адиктивною поведінкою до категорії ризику є вагомим науковим результатом. Це доводить, що навіть у складних випадках системний соціально-педагогічний вплив здатний запустити процеси саморефлексії та часткового відновлення вольової регуляції, створюючи передумови для подальшої корекції.

Загальний підсумок кількісного порівняння вказує на те, що сумарний відсоток студентів, які мають виражені проблеми з контролем поведінки

(середній та високий рівні), знизився з 73,1% до 55,8%. Це означає, що майже кожна четверта особа у вибірці відчула на собі реальний ефект від впровадженої програми, що є високим показником для короткострокових профілактичних інтервенцій. Такі цифрові дані дають нам змогу стверджувати, що логічна послідовність модулів програми дозволила охопити різні сегменти цільової групи та забезпечити індивідуальну траєкторію змін для кожного студента.

Якісний аналіз отриманих результатів на контрольному етапі виявив глибокі трансформації у ставленні студентів до адиктивних агентів, що виразилося у підвищенні рівня критичності мислення. Респонденти, які перейшли на адаптивний рівень, у своїх коментарях зазначали, що вони почали помічати маніпулятивні механізми соціальних мереж та ігрових платформ, про які йшлося у першому модулі програми. Їхня якісна зміна полягає у переході від автоматичного споживання до свідомого використання технологій, де смартфон чи інтернет стають інструментами для виконання конкретних задач, а не способом безцільного вбивства часу.

Студенти, які залишилися на середньому рівні, але змінили свої якісні характеристики, почали демонструвати вищу здатність до самоспостереження та ідентифікації тригерів стресу. У їхній поведінці з'явилася «пауза» між виникненням бажання звернутися до адиктивного об'єкта та безпосередньою дією, що ми пов'язуємо з успішним відпрацюванням технік вольового блоку. Якісний зсув тут виявляється у тому, що навіть у ситуаціях зриву ці студенти тепер відчувають докори сумління та аналізують причини своєї слабкості, що є першим кроком до остаточного подолання залежності.

Важливим якісним показником успішності програми стало розширення репертуару копінг-стратегій у учасників контрольної групи, які почали використовувати методи релаксації замість адиктивного перемикання. Під час фінальних опитувань студенти відзначали, що навчилися знімати напругу через дихальні вправи чи фізичну активність, що раніше здавалося їм занадто складним або неефективним. Якісна трансформація відбулася і в оцінці

власної ефективності: учасники програми почали більше цінувати свій реальний час та успіхи у навчанні, що автоматично знизило суб'єктивну привабливість віртуальних чи хімічних сурогатів задоволення.

Якісні зміни у соціально-комунікативній сфері студентів виявилися у підвищенні їхньої асертивності та вмінні відстоювати власну позицію в адиктивному середовищі. Багато учасників повідомили, що вони вперше змогли відкрито відмовитися від участі в деструктивних формах дозвілля, не відчуваючи при цьому дискомфорту чи страху перед соціальною ізоляцією. Це свідчить про зміцнення особистісних кордонів та формування нової ідентичності – людини, яка самостійно обирає свій шлях і не потребує зовнішніх стимуляторів для почуття впевненості у компанії однолітків.

Особливий інтерес викликає якісна динаміка в групі високого рівня, де студенти почали звертатися за додатковою консультативною допомогою, що вказує на подолання механізмів психологічного захисту та визнання наявності проблеми. Раніше ці особи схильні були заперечувати або приховувати свої звички, проте після занять у модулі «Міфи та реальність» вони почали відкрито обговорювати свої труднощі. Таке якісне «прозріння» є критично важливим етапом, оскільки без визнання проблеми неможлива жодна подальша терапевтична чи педагогічна робота.

Аналізуючи якісний профіль вибірки після впровадження програми, ми помітили загальне зростання психологічної культури студентів, що проявляється у відповідальнішому ставленні до власного ментального здоров'я. Програма «Свідомий вибір» допомогла змінити загальний клімат у групі, де здорова поведінка почала сприйматися як престижна та сучасна. Такий зсув ціннісних орієнтацій створює довгостроковий профілактичний ефект, оскільки саме нові соціальні норми будуть підтримувати студентів у їхньому прагненні залишатися вільними від залежностей.

Підсумовуючи якісне тлумачення результатів контрольного етапу, можна стверджувати, що програма виконала своє завдання не лише на кількісному, а й на глибинному особистісному рівні. Студенти отримали не

просто набір знань, а реальний досвід успішної саморегуляції та соціальної взаємодії без адиктивних підпорок. Ця якісна перемога над імпульсивністю та середовищним тиском є головним здобутком нашого дослідження, оскільки вона закладає основу для подальшого професійного та особистісного становлення майбутніх фахівців.

Продовжуючи аналіз результативності впровадженої програми, ми перейшли до оцінки змін у емоційно-вольовій сфері студентів, оскільки саме цей компонент вважається ядром психологічної стійкості до адиктивних спокус. Повторна діагностика за допомогою опитувальника «Саморегуляція та вольовий контроль поведінки» мала на меті з'ясувати, чи вдалося зміцнити внутрішні механізми стримування та здатність до самодетермінації, які на констатувальному етапі були визначені як найбільш дефіцитні. Оцінка динаміки за цим критерієм дозволяє зрозуміти, наскільки тренінгові вправи другого модуля програми «Свідомий вибір» допомогли студентам перейти від реактивного реагування на імпульси до усвідомленого вольового акту. Отримані результати, що демонструють перерозподіл рівнів самоконтролю після формувального етапу, систематизовано та представлено у порівняльній табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняльна динаміка рівнів емоційно-вольового самоконтролю студентів на констатувальному та контрольному етапах (n=52)

Рівень самоконтролю	Констатувальний етап (абс. / %)	Контрольний етап (абс. / %)	Динаміка (+ / -)
Високий (адаптивний)	12 / 23,1%	20 / 38,5%	+ 15,4%
Середній (ризикований)	25 / 48,1%	23 / 44,2%	- 3,9%
Низький (адиктивний)	15 / 28,8%	9 / 17,3%	- 11,5%

Усього	52 / 100,0%	52 / 100,0%	—

Кількісний аналіз даних табл. 3.2 свідчить про суттєве зміцнення вольового потенціалу студентської молоді, що виражається у зростанні групи з високим рівнем самоконтролю на 15,4%. Якщо на початку дослідження лише 12 осіб могли похвалитися здатністю до ефективної саморегуляції, то після проведення занять їхня кількість зросла до 20 респондентів. Це кількісне збільшення вказує на те, що запропоновані техніки емоційного інтелекту та вольової мобілізації виявилися дієвими інструментами для молоді, дозволивши їм вибудувати надійний внутрішній бар’єр проти адиктивних імпульсів.

Група із середнім (ризикованим) рівнем самоконтролю продемонструвала незначне кількісне зниження на 3,9%, проте такий результат потребує глибшого тлумачення, оскільки він відбувся на фоні активного переміщення студентів між категоріями. Хоча 44,2% опитаних все ще перебувають у зоні ситуативної вольової нестабільності, загальний вектор змін спрямований у бік адаптивної норми, що свідчить про поступове накопичення психологічного ресурсу для протидії стресу. Це підтверджує, що для формування стійкої вольової звички потрібен тривалий час, проте початковий імпульс до самовдосконалення був успішно закладений у межах програми.

Важливим кількісним досягненням стало скорочення групи з низьким (адиктивним) рівнем вольового контролю на 11,5%, що у натуральних показниках означає вихід шести студентів зі стану вольової дезорганізації. Зменшення частки найбільш вразливих респондентів з 28,8% до 17,3% є прямим доказом того, що навіть глибоко вкорінена імпульсивність може піддаватися корекції через спеціально організовані вправи на усвідомленість та релаксацію. Кількісні дані за цим критерієм демонструють, що студенти почали відповідальніше ставитися до власних внутрішніх ресурсів, не дозволяючи адиктивним потягам повністю домінувати над їхнім життям.

Загальний підсумок кількісної динаміки за Дод. Б показує, що 82,7% студентів на контрольному етапі перебувають у зонах високого та середнього самоконтролю, що створює надійний захист від формування нових залежностей. Таке зміщення акцентів із безсилля перед потягом до впевненості у власних силах є ключовим індикатором успішності соціальної профілактики. Статистичні зрушення підтверджують, що фокус програми на емоційному інтелекті дозволив студентам знайти внутрішні точки опори, які раніше замінювалися адиктивними сурогатами.

Якісний аналіз результатів контрольного етапу за емоційно-вольовим критерієм виявив значне підвищення рівня самосвідомості учасників щодо своїх емоційних станів. Студенти, які перейшли на адаптивний рівень, під час фінальних обговорень зазначали, що вони навчилися ідентифікувати початок роздратування чи нудьги ще до того, як ці почуття змусять їх шукати розради в гаджетах чи стимуляторах. Їхня якісна зміна виражається у вмінні «контейнувати» власні негативні емоції, що дозволяє їм залишатися продуктивними навіть у складних життєвих обставинах без звернення до адиктивних практик.

У групі середнього рівня якісні перетворення проявилися у зміні ставлення до поняття «відпочинок», яке студенти почали відрізняти від адиктивного самозабуття. Респонденти вказували на успішне застосування технік тайм-менеджменту та дихальних вправ у ситуаціях високого академічного навантаження, що раніше було основним тригером зривів. Якісний зсув тут полягає у переході від пасивного очікування, що «бажання мине», до активного використання інструментарію саморегуляції, який був відпрацьований у темі 4 нашої програми.

Якісні характеристики студентів, які залишили зону низького вольового контролю, свідчать про зниження рівня їхньої загальної імпульсивності та підвищення здатності до відтермінування задоволення. Багато учасників відзначили, що після вправ Модуля ІІ вони почали відчувати більшу автономність від настрою оточуючих та власної апатії, що раніше здавалося їм

неможливим. Це свідчить про початок формування внутрішнього локусу контролю, де людина бере на себе відповідальність за свої реакції, а не звинувачує у своїх звичках зовнішні обставини чи долю.

Важливим якісним показником став розвиток навичок емоційної грамотності, завдяки яким студенти навчилися знаходити конструктивні способи проживання стресу. Замість того, щоб «заїдати» або «закурювати» тривогу, учасники програми почали звертатися до методів вербалізації почуттів та пошуку соціальної підтримки, про які йшлося на заняттях. Така якісна трансформація механізмів копінгу є фундаментальною зміною, оскільки вона руйнує саму основу адиктивної поведінки – нездатність особистості впоратися з реальністю без додаткових допінгів.

Особливе значення має зміна якісного сприйняття вольового зусилля, яке раніше сприймалося студентами як щось виснажливе, а тепер асоціюється з почуттям гордості та перемоги над собою. У своїх рефлексіях студенти часто згадували вправу «Коло контролю», яка допомогла їм розмежувати зони своєї відповідальності та перестати витрачати емоційну енергію на непідконтрольні речі. Це дозволило їм акумулювати сили для реальних життєвих досягнень, що значно підвищило їхню задоволеність життям і знизило потребу в штучній стимуляції задоволення.

Аналізуючи якісний профіль емоційно-вольової сфери після програми, можна стверджувати, що студенти НУБіП України стали психологічно стійкішими та гнучкішими. Вони отримали досвід успішного подолання внутрішнього супротиву, що є неоціненним активом для їхнього подальшого професійного становлення. Програма «Свідомий вибір» допомогла молоді виробити нові нейронні зв’язки та поведінкові автоматизми, які працюють на збереження цілісності особистості в умовах агресивного інформаційного та соціального тиску.

Завершальним кроком у перевірці ефективності впроваджених заходів став аналіз динаміки соціально-середовищного критерію, який дозволив оцінити зміни у якості соціальної взаємодії та способах організації дозвілля

студентів. Повторне використання анкети «Соціальні чинники та стратегії дозвілля студентської молоді» (Дод. В) мало на меті з’ясувати, наскільки третій модуль програми «Свідомий вибір» допоміг молоді вибудувати соціальний імунітет та змінити свої неформальні контакти на користь здорового оточення. Ми виходили з припущення, що успішна профілактика можлива лише за умови трансформації мікросоціального клімату, у якому перебуває студент, та формування у нього навичок асертивної відмови від деструктивних пропозицій. Отримані дані контрольного етапу демонструють суттєве покращення соціального самопочуття респондентів та розширення їхнього репертуару конструктивного проведення вільного часу, що систематизовано у порівняльній табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняльна динаміка рівнів соціального ризику студентської молоді на констатувальному та контрольному етапах (n=52)

Рівень соціального ризику	Констатувальний етап (абс. / %)	Контрольний етап (абс. / %)	Динаміка (+ / -)
Сприятливий (низький)	16 / 30,8%	24 / 46,1%	+ 15,3%
Нестійкий (середній)	24 / 46,1%	21 / 40,4%	- 5,7%
Конфліктний (високий)	12 / 23,1%	7 / 13,5%	- 9,6%
Усього	52 / 100,0%	52 / 100,0%	—

Кількісний аналіз показників табл. 3.3 фіксує переконливе зростання групи зі сприятливим соціальним рівнем на 15,3%, що свідчить про успішну інтеграцію студентів у здорове мікросередовище. Якщо до початку програми лише 16 респондентів відчували підтримку оточення у своєму прагненні до здорового способу життя, то після проведення занять ця кількість зросла до 24 осіб. Це кількісне зрушення підтверджує, що фокус Модуля ІІІ на аудиті

соціальних зв’язків та пошуку альтернативного дозвілля дозволив студентам свідомо змінити пріоритети у спілкуванні та знайти нові точки опори у реальному соціумі.

Кількість студентів з нестійким (середнім) рівнем соціального ризику зменшилася з 46,1% до 40,4%, що вказує на стабілізацію соціальних позицій учасників програми. Незважаючи на те, що ця група залишається досить чисельною, важливо враховувати, що значна частина респондентів перейшла до категорії високої соціальної стійкості, а ті, хто залишився на середньому рівні, виявили якісно нові навички протидії груповому тиску. Кількісне зниження на 5,7% відображає процес поступового вимивання адиктивних моделей поведінки із повсякденного вжитку студентської молоді.

Вагомим результатом стало скорочення конфліктного (високого) соціального ризику на 9,6%, що дозволило зменшити кількість найбільш вразливих студентів майже вдвічі – з 12 до 7 осіб. Таке кількісне зменшення у групі, де адикція була основним засобом соціалізації, свідчить про ефективність тренінгів із впевненої поведінки та формування навичок асертивності. Це доводить, що навіть при сильному тиску адиктивного середовища студенти спроможні знайти внутрішні сили для виходу з деструктивних компаній та пошуку нових, соціально прийнятних форм самореалізації.

Загальний підсумок кількісного порівняння за третім критерієм вказує на те, що сумарна кількість студентів, які перебувають у сприятливому та відносно стабільному соціальному оточенні, досягла 86,5% на контрольному етапі. Такий високий показник соціальної оздоровленості вибірки свідчить про те, що програма «Свідомий вибір» допомогла створити у студентському колективі моду на здорове дозвілля та взаємопідтримку. Статистичні дані підтверджують, що робота з соціальним контекстом є не менш важливою, ніж індивідуальна психологічна корекція, оскільки саме середовище виступає гарантом тривалості профілактичних змін.

Якісний аналіз результатів контрольного етапу за соціально-середовищним критерієм виявив значне підвищення рівня вибірковості студентів у своїх контактах та формах відпочинку. Респонденти, які перейшли до сприятливого рівня, у фінальних рефлексіях зазначали, що вони почали більше цінувати змістовне спілкування та активне дозвілля, яке дає реальні, а не віртуальні результати. Якісна зміна тут полягає у зміні сприйняття «кайфу»: від пасивного споживання контенту чи речовин до активної творчої та фізичної діяльності, що була представлена у темі 7 нашої програми.

У студентів середнього рівня якісні перетворення проявилися у вмінні диференціювати підтримку друзів від маніпулятивного тиску компанії. Учасники зазначали, що після відпрацювання вправи «Мистецтво говорити «Ні»«, вони відчули себе набагато впевненіше у ситуаціях, де раніше змушені були погоджуватися на адиктивні пропозиції заради конформізму. Якісний зсув виражається у формуванні соціальної автономії, де студент більше не боїться бути «білою вороною», обираючи власне здоров’я та професійне майбутнє як головні цінності.

Якісна характеристика студентів, які залишили зону високого соціального ризику, свідчить про подолання їхньої соціальної ізоляції та вихід із «бульбашки» адиктивних інтересів. Багато хто з них повідомив про початок участі у волонтерських проєктах чи спортивних секціях НУБіП України, що допомогло їм знайти нове коло друзів із конструктивними життєвими установками. Така зміна соціального ландшафту є ключовою для профілактики рецидивів, оскільки нові друзі стають живою моделлю успішної соціалізації без використання адиктивних агентів.

Важливим якісним показником став розвиток навички «соціального аудиту», за допомогою якого студенти навчилися об’єктивно оцінювати вплив свого оточення. Використання методики «Моє коло підтримки» дозволило учасникам свідомо дистанціюватися від токсичних контактів та зміцнити зв’язки з людьми, які поділяють їхні нові прагнення. Якісна трансформація відбулася і в онлайн-просторі: студенти відзначали, що почали чистити свої

стрічки у соцмережах від адиктивного контенту, замінюючи його на корисні освітні та мотиваційні ресурси.

Особливе значення має зміна ставлення до університетського середовища, яке студенти почали сприймати як простір для різнобічного розвитку, а не лише як місце отримання формальних знань. У своїх відгуках вони вказували на те, що програма допомогла їм побачити альтернативні шляхи отримання задоволення та самоствердження у межах студентського самоврядування та творчих колективів. Це свідчить про зростання соціальної компетентності та готовність молоді брати активну участь у житті академічної громади на засадах здорового способу життя.

Аналізуючи якісний профіль соціальної сфери після впровадження програми, можна стверджувати, що студенти стали набагато стійкішими до негативних макросоціальних впливів сучасної поп-культури. Програма допомогла їм виробити власний кодекс соціальної поведінки, заснований на повазі до своєї особистості та здоров'я. Такий якісний результат є надзвичайно цінним, оскільки він створює передумови для подальшої трансляції здорових цінностей іншим студентам через механізм «рівний-рівному», що значно розширює охоплення профілактичної роботи.

Підсумовуючи якісне тлумачення результатів за третім критерієм, ми приходимо до висновку, що соціальне середовище студентів НУБіП України має високий потенціал до оздоровлення при правильній модерації соціальним педагогом. Результати контрольного етапу за Дод. В переконливо доводять, що розвиток соціальних навичок та надання альтернатив дозвіллю є дієвими запобіжниками адикції. Тепер, маючи позитивну динаміку за всіма трьома окремими критеріями, ми можемо перейти до фінального етапу – розрахунку підсумкового інтегративного рівня та підтвердження загальної ефективності нашої програми.

Підсумковим етапом перевірки дієвості програми соціальної профілактики «Свідомий вибір» став розрахунок загального інтегративного рівня адиктивності на контрольному етапі дослідження. Як і під час первинної

діагностики, ми використали математичну модель, закладену у Дод. Г, що дозволило синтезувати дані за когнітивно-поведінковим, емоційно-вольовим та соціально-середовищним критеріями в єдиний показник. Такий системний підхід є критично важливим, оскільки він дозволяє оцінити не просто зміну окремих звичок чи знань, а загальну трансформацію життєвої позиції студента та його стійкість до деструктивних впливів.

Порівняння вихідного стану респондентів із результатами, отриманими після тримісячної корекційної роботи, дає нам об’єктивну відповідь на питання про ефективність авторської методики та її здатність змінювати цілісний профіль особистості. Узагальнені результати інтегрального зрізу, що відображають кількісну динаміку перерозподілу студентів за рівнями адиктивності, представлені у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Порівняльна динаміка інтегративного рівня адиктивної поведінки студентів на констатувальному та контрольному етапах (n=52)

Інтегративний рівень	Констатувальний етап (абс. / %)	Контрольний етап (абс. / %)	Динаміка (+ / -)
Адаптивний (низький)	11 / 21,2%	22 / 42,3%	+ 21,1%
Ризикований (середній)	27 / 51,9%	21 / 40,4%	- 11,5%
Адиктивний (високий)	14 / 26,9%	9 / 17,3%	- 9,6%
Усього	52 / 100,0%	52 / 100,0%	—

Кількісний аналіз підсумкових даних (табл. 3.4) свідчить про вражаюче зростання адаптивного рівня рівно вдвічі: з 21,2% до 42,3% від загальної кількості вибірки. Це означає, що завдяки комплексній роботі одинадцять студентів змогли повністю вийти з зони ризику та сформувати стійку систему внутрішньої регуляції. Такий високий показник позитивної динаміки (+21,1%)

є прямим підтвердженням того, що поєднання інформаційного, вольового та соціального впливів створює кумулятивний ефект, який дозволяє особистості гармонізувати всі сфери свого життя. Для цих студентів відмова від адиктивних практик стала не випадковим епізодом, а стійкою поведінковою установкою, що базується на нових когнітивних та емоційних ресурсах.

Група з ризикованим (середнім) інтегративним рівнем продемонструвала кількісне скорочення на 11,5%, зменшившись з 51,9% до 40,4% респондентів. Важливо зазначити, що це зниження відбулося внаслідок якісного зростання студентів, які перейшли до адаптивної категорії, що свідчить про високу пластичність цієї групи до соціально-педагогічного впливу. Хоча значна частина студентства все ще залишається у зоні ризику, їхній інтегральний бал суттєво знизився всередині діапазону, що вказує на послаблення адиктивного тиску на їхнє життя. Дана кількісна зміна підтверджує доцільність використання тренінгових технологій для зміцнення вольової сфери молоді, яка є найбільш чутливою до зовнішніх факторів.

Суттєве кількісне покращення зафіксовано і в найбільш критичній групі з адиктивним (високим) інтегративним рівнем, де показник знизився з 26,9% до 17,3%. Це означає, що п’ятеро студентів, які на початку мали глибоку дезадаптацію, змогли подолати деструктивну залежність та перейти до більш контрольованого способу життя. Динаміка у -9,6% у цій категорії є надзвичайно цінною, оскільки робота з високим рівнем адиктивності завжди є найбільш складною та вимагає максимальних зусиль з боку як спеціаліста, так і самого респондента. Такий результат доводить, що авторська програма має потужний реабілітаційний потенціал, здатний запускати зміни навіть у випадках сформованої системи залежної поведінки.

Якісний аналіз інтегративних змін дозволяє стверджувати, що в учасників дослідження відбулася зміна фундаментальних життєвих смислів та пріоритетів. Студенти, які досягли адаптивного рівня, у своїх підсумкових самозвітах демонстрували високу ступінь інтегрованості знань, волі та соціальної активності. Вони описують свій новий стан як відчуття

«справжньої свободи», де задоволення від реальних досягнень у навчанні, спорті чи спілкуванні стало значно ціннішим за ілюзорні ефекти адиктивних агентів. Якісна трансформація виражається у повній заміні деструктивних способів подолання стресу на конструктивні, що робить їхню поведінку передбачуваною та успішною.

У студентів, які залишилися на ризикованому рівні, якісні перетворення проявилися у підвищенні рівня відповідальності за власну поведінку та усвідомленні наявних ризиків. Хоча вони ще можуть епізодично звертатися до адиктивних практик, це вже не є їхньою основною формою життєдіяльності, а скоріше залишковим явищем, яке вони намагаються контролювати. Якісний зсув тут полягає у виникненні внутрішнього конфлікту між новими цінностями та старими звичками, що є необхідною умовою для подальшого особистісного зростання. Програма дала їм «карту» та «інструменти», якими вони тепер вчаться користуватися у реальному житті за межами тренінгової аудиторії.

Якісні ознаки адиктивного рівня на контрольному етапі також зазнали змін: студенти цієї групи перестали заперечувати проблему та почали шукати підтримки у здоровому оточенні. Їхня якісна трансформація виражається у подоланні відчуття безпорадності перед потягом та формуванні перших навичок усвідомленої відмови. Важливо, що соціальне середовище університету почало сприйматися ними не як вороже чи незрозуміле, а як простір, де можна знайти допомогу та розуміння. Це свідчить про те, що інтегративний підхід дозволив розірвати замкнене коло залежності, даючи шанс на повне відновлення соціального статусу особистості.

Важливим якісним показником успішності програми став розвиток системного бачення власного здоров’я, де студенти почали пов’язувати свій емоційний стан із якістю соціальних контактів та поведінковими виборами. Вони навчилися бачити взаємозв’язок між «вбивством часу» в інтернеті та наступним нападом тривоги чи вольової слабкості, що дозволило їм діяти на випередження. Така якісна інтеграція досвіду свідчить про зрілість

особистості, яка здатна до самонавчання та самокорекції у майбутньому. Програма «Свідомий вибір» фактично стала для них моделлю вирішення будь-яких життєвих викликів через звернення до власних ресурсів.

Підсумовуючи результати контрольного етапу за інтегративним показником, ми можемо впевнено стверджувати, що друга емпірична гіпотеза дослідження отримала своє повне підтвердження. Нам вдалося довести, що цілеспрямоване впровадження програми соціальної профілактики, яка враховує специфіку когнітивної, вольової та соціальної сфер студента, призводить до статистично значущого та якісно вираженого зниження загального рівня адиктивності. Отримані дані свідчать не просто про тимчасове покращення, а про запуск глибинних механізмів психосоціальної адаптації молоді в умовах сучасного освітнього простору.

Інтегративний підхід дозволив побачити, що профілактика адиктивної поведінки є процесом цілісної розбудови особистості, де кожен крок – від інформації до волі та соціуму – має своє критичне значення. Висока ефективність програми у групі студентів НУБіП України підтверджує її універсальність та можливість широкого застосування у практиці соціальних педагогів закладів вищої освіти. Кількісні та якісні успіхи учасників стали найкращим доказом того, що «свідомий вибір» на користь вільного від залежностей життя є не лише можливим, а й привабливим для сучасної молоді.

Отже, результати проведеного контрольного зрізу засвідчили позитивну динаміку за всіма діагностичними критеріями, що виявилося у суттєвому зростанні частки студентів з адаптивним рівнем та скороченні кількості осіб із вираженими адиктивними проявами. Кількісний та якісний аналіз підтвердив, що розроблена програма «Свідомий вибір» забезпечила зміцнення вольового самоконтролю респондентів та формування у них навичок асертивної поведінки в соціальному середовищі. Отримані дані дозволяють констатувати високу ефективність впроваджених соціально-педагогічних заходів та повне підтвердження другої емпіричної гіпотези дослідження.

3.3. Практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи, соціальних педагогів та адміністрацій закладів вищої освіти щодо превентивної діяльності

Результати проведеного дослідження та успішна апробація програми «Свідомий вибір» дозволили нам акумулювати прикладний досвід, що ліг в основу практичних рекомендацій для фахівців соціальної сфери та керівництва закладів вищої освіти. Підрозділ 3.3 спрямований на те, щоб перетворити наукові висновки на дієвий інструментарій, який може бути інтегрований у повсякденну діяльність соціальних педагогів для системної протидії адиктивним проявам. Ми виходимо з того, що превентивна діяльність у сучасному університеті має виходити за межі разових акцій і стати безперервним процесом формування безпечного та стимулюючого середовища. Описані нижче рекомендації враховують виявлену специфіку когнітивної, вольової та соціальної вразливості студентства, пропонуючи конкретні кроки для мінімізації ризиків на кожному з цих рівнів.

Першочерговою рекомендацією для адміністрацій ЗВО є створення єдиного інформаційно-консультативного простору, де студенти могли б отримувати анонімну та фахову допомогу без страху академічних санкцій. Як продемонстрував наш аналіз, багато студентів із високим рівнем адиктивності схильні приховувати свої проблеми через стигматизацію, тому перехід до політики «відкритих дверей» та психологічної підтримки є критично важливим. Соціальним педагогам варто ініціювати створення цифрових платформ або чат-ботів, які б надавали швидкий доступ до технік саморегуляції та контактів фахівців. Такий підхід дозволяє працювати з молоддю на їхній території – у цифровому просторі, перетворюючи смартфон із джерела адикції на інструмент соціальної підтримки.

Фахівцям соціальної роботи рекомендується змістити акцент у просвітницькій діяльності з лекційного залякування на розвиток критичного мислення та медіаграмотності. Сучасна превенція повинна будуватися на

деконструкції маркетингових стратегій, що просувають адиктивні продукти, допомагаючи студентам усвідомити маніпулятивну природу залежностей. Важливо вчити молодь ідентифікувати приховану рекламу в соціальних мережах та розуміти алгоритми, що формують ігрову чи інтернет-залежність. Це дозволяє сформувати когнітивний імунітет, коли студент відмовляється від адиктивної поведінки не через страх перед законом чи батьками, а через небажання бути об’єктом маніпуляцій.

Особливу увагу в рекомендаціях ми приділяємо розвитку емоційного інтелекту як базової компетенції студента, що безпосередньо корелює з його вольовою стійкістю. Соціальним педагогам доцільно інтегрувати короткі тренінгові вправи на саморегуляцію та дихальні техніки у плани кураторських годин чи виховних заходів. Важливо навчати студентів методам «психологічної гігієни», які допомагають справлятися з академічним стресом без використання хімічних чи технологічних допінгів. Створення в університеті зон психологічного розвантаження та підтримка ініціатив із майндфулнес-практик можуть стати дієвими запобіжниками емоційного вигорання, яке часто є тригером адиктивних зривів.

Для підвищення вольового контролю студентів адміністраціям ЗВО рекомендується стимулювати проектну діяльність та студентське самоврядування, що вимагає довгострокового планування та відповідальності. Досвід нашої програми показав, що залученість до реальних справ із чітким результатом є найкращою профілактикою «нудьги» – головного чинника адикцій. Студенти, які мають амбітні цілі та відчувають свою значущість у житті університету, демонструють значно вищу стійкість до миттєвих задоволень. Соціальним педагогам варто виступати фасилітаторами таких ініціатив, допомагаючи студентам групи ризику знайти нішу для самореалізації, де їхні зусилля будуть помічені та підтримані громадою.

Соціально-середовищний аспект рекомендацій передбачає активне впровадження моделі «рівний-рівному», де підготовлені студенти-волонтери стають трансляторами здорового способу життя. Як засвідчив наш аналіз,

вплив однолітків є визначальним для студентської молоді, тому створення пулу «лідерів здоров'я» дозволяє змінити мікросоціальні норми всередині груп. Соціальні педагоги мають забезпечити методичний супровід таких волонтерів, допомагаючи їм розробляти цікавий контент для соціальних мереж та організовувати неформальні заходи. Це дозволяє створити альтернативну молодіжну субкультуру, де свобода від залежностей сприймається як ознака сили та інтелектуальної еліти.

Адміністраціям закладів вищої освіти пропонується переглянути політику організації дозвілля в гуртожитках, замінюючи пасивні форми відпочинку на інтерактивні та спортивні майданчики. Соціальна робота в гуртожитку повинна бути спрямована на створення безпечного середовища, де вечірній час заповнений цікавими альтернативами: від вечорів настільних ігор до спортивних турнірів чи переглядів фільмів із подальшою дискусією. Важливо, щоб ці заходи не були примусовими, а пропонували реальний «драйв» та емоційну розрядку, конкуруючи за якістю із пропозиціями адиктивного ринку. Зміцнення соціальних зв'язків у межах кімнати чи поверху знижує рівень самотності, яка часто штовхає студента до віртуальної втечі.

Важливою рекомендацією є налагодження міжвідомчої співпраці між соціальною службою університету, медичними закладами та громадськими організаціями. Соціальні педагоги повинні мати чіткий алгоритм дій у разі виявлення складних випадків залежності, включаючи механізми перенаправлення студента до спеціалізованих центрів реабілітації. Така співпраця забезпечує наступність у роботі та дозволяє студенту відчути, що він не залишається сам на сам із проблемою. Крім того, спільні акції з відомими успішними випускниками, які пропагують здоровий спосіб життя, можуть стати потужним мотиваційним чинником для першокурсників, які лише проходять етап соціалізації.

Ми рекомендуємо також проводити регулярний моніторинг адиктивного стану студентського середовища (не рідше одного разу на рік), використовуючи валідизовані методики, подібні до застосованих у нашому

дослідженні. Це дозволить адміністрації бачити реальну динаміку та вчасно реагувати на появу нових видів адикцій, як-от захоплення новими психоактивними речовинами чи специфічними онлайн-трендами. Результати такого моніторингу мають бути відкритими для обговорення на вчених радах та студентських форумах, що сприятиме формуванню колективної відповідальності за здоров'я університетської спільноти. Постійний зворотний зв'язок від студентів дозволить адаптувати профілактичні програми до їхніх актуальних потреб та запитів.

Фахівцям соціальної роботи варто приділяти увагу роботі з батьками студентів, особливо першокурсників, надаючи їм інформацію про ризики адаптаційного періоду. Хоча студенти є повнолітніми особами, підтримка сім'ї залишається важливим протективним фактором, тому вебінари чи інформаційні листки для батьків можуть посилити ефект університетської профілактики. Розуміння батьками того, як розпізнати перші ознаки адикції та як конструктивно реагувати на них, створює додатковий контур безпеки навколо особистості студента. Узгодженість дій сім'ї та університету є запорукою стійкості сформованих у молоді здорових життєвих установок.

Окремий блок рекомендацій стосується підготовки самих соціальних педагогів та кураторів академічних груп, які потребують регулярного підвищення кваліфікації в питаннях аддиктології. Знання про сучасні види поведінкових залежностей, методики мотиваційного інтерв'ю та основи стрес-менеджменту мають стати частиною професійної компетенції викладача. Адміністраціям варто підтримувати участь персоналу в спеціалізованих тренінгах та конференціях, створюючи умови для професійного зростання. Тільки компетентний фахівець, який володіє сучасними методами комунікації, може стати авторитетним наставником для студента у питаннях вибору життєвого шляху.

Завершуючи перелік рекомендацій, підкреслимо значення формування «культури здоров'я» в ЗВО, де відсутність адикцій є не вимогою статуту, а внутрішньою цінністю кожного члена громади. Це передбачає етичне

ставлення до власного ресурсу, повагу до кордонів інших та прагнення до постійного самовдосконалення. Соціально-педагогічна робота повинна бути спрямована на те, щоб кожен студент усвідомив: його успіх у професії та щастя в особистому житті прямо залежать від здатності бути вільним від будь-яких форм залежності. Впровадження цих рекомендацій дозволить перетворити університет на простір свідомого вибору, де кожен має ресурси для здорової та повноцінної самореалізації.

Ефективність запропонованих заходів безпосередньо залежатиме від системності їх впровадження та підтримки з боку всіх рівнів управління університетом. Профілактика адиктивної поведінки – це не витрати, а інвестиція в якість людського капіталу майбутніх фахівців, що є місією будь-якого закладу вищої освіти. Практична цінність нашого дослідження полягає саме у наданні готової дорожньої карти, яка дозволяє перейти від теоретичних дискусій до конкретних кроків із оздоровлення студентського середовища. Реалізація цих рекомендацій стане логічним продовженням нашої роботи, забезпечуючи сталий розвиток превентивної системи НУБіП України та інших закладів освіти

Висновки до розділу 3

У підрозділі 3.1 було представлено концептуальні засади та змістове наповнення програми соціальної профілактики «Свідомий вибір». Програма базується на тримодульній системі, що послідовно охоплює когнітивно-інформаційний, емоційно-вольовий та соціально-комунікативний аспекти життєдіяльності студентів. Логіка занять передбачає перехід від засвоєння теоретичних знань про механізми залежності до практичного відпрацювання навичок самовладання та асертивності. Такий комплексний підхід дозволив створити дієвий соціально-педагогічний інструментарій, максимально адаптований до потреб сучасної студентської молоді.

У підрозділі 3.2 здійснено порівняльний аналіз результатів контрольного етапу дослідження, який підтвердив високу ефективність впровадженої програми. Кількісні показники зафіксували зростання групи з адаптивним рівнем інтегративної адиктивності у два рази та суттєве скорочення категорії осіб із високим ризиком залежності. Якісна трансформація виявилася у зміцненні внутрішнього локусу контролю, підвищенні критичності мислення та зміні структури дозвілля респондентів. Отримані дані стали надійним підґрунтям для повного підтвердження висунутої другої емпіричної гіпотези нашого дослідження.

У підрозділі 3.3 на основі апробованого досвіду було сформульовано практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери та адміністрацій закладів вищої освіти. Запропоновані заходи охоплюють створення підтримуючого інформаційного простору, впровадження моделі «рівний-рівному» та розвиток інфраструктури змістовного дозвілля в університеті. Наголошено на важливості безперервного моніторингу адиктивного стану молодіжного середовища та підвищення кваліфікації педагогічного персоналу. Реалізація цих рекомендацій дозволить забезпечити сталий профілактичний ефект та створити умови для здорової самореалізації кожного студента.

Отже, результати третього розділу доводять, що успішна протидія адикціям можлива лише за умови гармонійного поєднання індивідуальної психокорекції та оздоровлення соціального контексту ЗВО. Нам вдалося перетворити теоретичні напрацювання на реальну соціально-педагогічну технологію, яка довела свою результативність у ході експериментальної перевірки. Програма «Свідомий вибір» продемонструвала здатність не лише нівелювати наявні ризики, а й формувати довгострокову стійкість особистості до майбутніх викликів. Отримані результати мають високу практичну цінність для сучасної соціальної роботи.

ВИСНОВКИ

Сформульовані висновки відображають логічну послідовність наукового пошуку та отримані результати на кожному етапі роботи.

1. У результаті виконання першого завдання було встановлено, що адиктивна поведінка є складним соціально-психологічним феноменом, що полягає у прагненні особистості до втечі від реальності через фіксацію на певних діях чи речовинах. Окрім класичних хімічних залежностей, сучасне суспільство характеризується поширенням технологічних адикцій, таких як номофобія, фабінг та інтернет-адикція. Механізм формування залежності базується на порушенні саморегуляції та створенні деструктивних дофамінових петель, що заміщують конструктивну активність людини. Вивчення теоретичних засад дозволило стверджувати, що адикція є системним порушенням взаємодії індивіда зі світом, яке потребує комплексного біопсихосоціального підходу.

2. У межах другого завдання з’ясовано, що соціалізація студентства відбувається в умовах підвищеного стресу, академічного навантаження та активного пошуку ідентичності. Ключовими факторами ризику формування адикцій у студентів визначено низьку толерантність до емоційного дискомфорту, вплив адиктивних мікрогруп та відсутність сформованих навичок копінг-поведінки. Дослідження підтвердило, що відрив від батьківської опіки та входження у нове середовище часто стають тригерами для актуалізації латентних залежних тенденцій.

3. Під час виконання третього завдання здійснено діагностичне дослідження проявів адиктивної поведінки серед студентської молоді, яке виявило значний відсоток студентів із середнім та високим рівнем схильності до поведінкових адикцій. Аналіз результатів показав, що найбільш поширеними серед опитаної молоді є прояви гаджет-залежності та соціально-комунікативних адикцій, що підміняють живе спілкування віртуальною взаємодією. Статистична обробка даних дозволила зафіксувати взаємозв`язок

між рівнем емоційної напруги респондентів та частотою звернення до адиктивних агентів. Отримані результати підтвердили необхідність впровадження цілеспрямованих профілактичних заходів у студентському середовищі.

4. У межах четвертого завдання було обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність програми соціальної профілактики адиктивної поведінки студентської молоді «Свідомий вибір», спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, критичного мислення та стресостійкості. Порівняльний аналіз результатів до і після впровадження програми підтвердив її ефективність у зниженні рівня адиктивної готовності учасників. На основі апробації сформульовано практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо створення безпечного освітнього середовища у ЗВО та впровадження методик раннього втручання. Доведено, що системна профілактична робота, інтегрована в освітній процес, забезпечує позитивний вплив на поведінкові установки студентської молоді.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що соціальна профілактика адиктивної поведінки студентської молоді є стратегічно важливим напрямом сучасної соціальної роботи, який потребує постійної адаптації до нових соціокультурних викликів. Поєднання глибокого теоретичного розуміння природи адикцій із гнучкими практичними технологіями дозволяє ефективно мінімізувати фактори ризику та сприяти гармонійному розвитку особистості студента. Реалізація запропонованих підходів відкриває перспективи для створення цілісної системи превенції в ЗВО, що забезпечить збереження людського капіталу та соціального благополуччя суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К.В. Біопсихосоціальна модель допомоги у клінічній практиці. Монографія. Одеса: Прес–кур'єр. 2016. 142 с.

2. Актуальні питання соціальної роботи: навч. посіб. / О. Денисюк та ін.; ред.: О. Епель, Т. Лях, І. Силантьєва. Ужгород : РІК–У, 2023. 420 с.

3. Алексєєва Т.В., Луньов В.Є. Молодіжні субкультури: розбіжності у світогляді і способі життя. Девіантологія: у 2 ч.: навч. посіб. для студ. вищ. закл. освіти. К.: Планер, 2018. Ч. 1. 674 с.

4. Аркуша Л., Чернов О. Адиктивна поведінка та її вплив на кримінальну активність. *Юридичний вісник*. 2025. Вип. 2. С. 28–39.

5. Асєєва Ю. О., Аймедов К. В. Сучасні види кіберадикцій фабінг та номофобія. *Психологія та соціальна робота*. 2023. Вип. 1. С. 56–64.

6. Асєєва Ю.О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Одеса: ННВК «АТБ». 2020. 414 с.

7. Бартків О., Махновець В. Вивчення схильності студентів до Інтернет–адикції. *Молодь і ринок*. 2015. Вип. 2. С. 141–145.

8. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді. *Psychology Travelogs*. 2023. Вип. 2. С. 15–22.

9. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія за ред. Н. М. Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.

10. Ганган Ю. С. Загальні аспекти профілактики номофобії. *Ментальне здоров'я.* 2024. Вип. 2. С. 25–31.

11. Ганган Ю. С., Асєєва Ю. О. Фабінг як характеристика емоційної залежності підлітків і юнаків. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 1. С. 71–83.

12. Дагдій М. І. Причини алкоголізму в різні вікові періоди. *Збірник наукових праць молодих вчених.* Хмельницький : ХІСТ, 2018. №1. С. 56–63.

13. Денисенко М. М. Адиктивна поведінка в структурі невротичної хвороби (виразність та варіанти адиктивних тенденцій). *Вісник проблем біології і медицини.* 2016. Вип. 1(4). С. 142–149.

14. Денисенко М. М. Аналіз кореляційного простору копінги–адиктивна поведінка у хворих на невротичні розлади. *Медична психологія.* 2017. Вип. 12. № 3. С. 6–12.

15. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. проф. І. Д. Звєрєвої. 2–ге видання. Київ ; Сімферополь : Універсум, 2013. 536 с.

16. Єрошкіна Т. В., Суржикова Т. В., Борисенко С. С. Медико–соціальні аспекти наркоманії, алкоголізму і паління. *The 5 th International scientific and practical conference «Modern science: problems and innovations»* (July 26–28, 2020) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2020. P. 51–57.

17. Железнякова Ю. В. Основні характеристики адиктивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології.* 2016. № 2. С. 4–8.

18. Знаковська Н. М. Проблеми девіантної поведінки в сучасному українському молодіжному середовищі. *Грані*. 2014. Вип. 6. С. 90–95.

19. Іванова І.Б. Методи соціальної роботи (на основі Державних стандартів соціальних послуг): навч. посібник для студентів закладів вищої освіти. Київ: Університет «Україна», 2018. 302 с.

20. Ілініч С. Ю., Ляшкова Н. О. Професійна компетентність фахівців соціальної сфери як соціодидактична проблема. *Збірник наукових праць Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія: Соціально–педагогічна. 2016. Вип. 26. С. 85–97.

21. Камінська О. Психолінгвістика віртуальної комунікації в контексті залежності від соціальних мереж. *Psycholinguistics*. 2019. Vol. 25. Iss. 1. С. 147–164.

22. Карагодіна О. Соціальна робота в мінливому світі: виклик постмодерну. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*. 2018. Вип. 2. С. 7–10.

23. Лембке А. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням. Київ, Лабораторія. 2022. 217 с.

24. Лузан П.Г., Сопівник І.В., Виговська С.В. Л84 Методологія та організація науково-педагогічних досліджень : підручник. – К.: Міленіум, 2016. – 491 с.

25. Максимова Н. Ю. Психологічна травма як чинник адитивної поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Вип. 15(11). С. 292–298.

26. Малєєва Н.С. Комунікативна поведінка залежних від соціальних мереж користувачів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. Вип. 1. С. 74–78.

27. Матохнюк Л. Сучасні виклики інформаційного суспільства: думскролінг, фабінг та номофобія. *Psychology travelogs*. 2024. Вип. 3. С. 37–46.

28. Михайлишин У. Б. Вплив міжособистісних відносин на формування адиктивноі поведінки у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2020. № 3(1). С. 165–183.

29. Михайлишин У. Б. Психологічні особливості адиктивної поведінки студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(2). С. 110–119.

30. Михайлишин У. Б. Теоретико–методологічне дослідження детермінант виникнення адиктивної поведінки у студентів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».* 2018. Вип. 41. С. 176–187.

31. Мітлош А. В. Стратегії поведінки у конфлікті осіб із залежними формами поведінки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*: Серія: Психологія / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), В. М. Корольчук, М. С. Корольчук та ін. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 1. С. 57–61.

32. *Петрунько О. В, Паціора Г. М. Особливості віктимної поведінки молоді. Вчені записки Університету «КРОК».* 2023. №2 (70). С. 159–165.

33. Петрунько О., Сілаєва О. Інтернет–залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2023. Вип. 3 (71). С. 115–124.

34. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики : Наказ Міністерства соціальної політики України від 10.09.2015 р. № 912. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-15#Text (дата звернення: 26.11.2025)

35. Про організацію надання соціальних послуг: Постанова Кабінету Міністрів України від 1 червня 2020 р. №587. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/587-2020-%D0%BF#Text (дата звернення: 11.11.2025)

36. Про освіту: Закон України №2145–VIII від 05.09.2017. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145–19#Text (дата звернення: 15.11.2025)

37. Про основні засади молодіжної політики: Закон України №1414–IX від 27.04.2021. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414–20#n356 (дата звернення: 13.11.2025)

38. Про соціальні послуги : Закон України №2671–VIII від 17.01.2019. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671–19#Text (дата звернення: 10.11.2025)

39. Рудкевич Н. І. Методика соціально–педагогічної роботи: навчально–методичний посібник. Львів : Растр–7, 2021. 324 с.

40. Савіна Н.М., Петров О.І. Агресія у студентському середовищі. *Професійна освіта у світі.* 2018. Т. 8. № 2. С. 1912–1918.

41. Савченко Л., Табачник І. Профілактика адиктивної поведінки студентської молоді в умовах сьогодення за допомогою психолого–педагогічного тренінгу. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету.* Серія: Педагогіка. 2024. Вип. 1 (32). С. 143–146.

42. Самара Є. О. Адиктивна поведінка в умовах широкої доступності так званих «легальних наркотиків». *Вісник Одеського національного університету.* Психологія. 2015. Т. 20. № 2(36). Ч. 2. С. 161–170.

43. Самара О. Є. Вживання алкоголю та наркотиків як відповідь на стрес. Аналіз патернів поведінки студентської молоді. *Наука і освіта: науково–практичний журнал.* 2015. №3. С. 93–100.

44. Самусь Т. В., Росновський М. Г. Педагогічні та здоров'язбережувальні аспекти профілактики наркоманії серед студентської молоді. *Проблеми сучасної педагогічної освіти.* Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 39 (2). С. 169–173.

45. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Академія праці, соціальних відносин і туризму. Київ 2020. 276 с.

46. Синіцька Т. В. Адиктивна поведінка студентської молоді як медико–соціальна проблема суспільства, передумови формування адиктивної поведінки. *Psychological Prospects Journal*. 2013. Вип. 22. С. 224–233.

47. Синіцька Т. В. Оцінка контекстуальних чинників у генезі адиктивної поведінки студентської молоді. Медична психологія. 2013. Вип. 8. № 4. С. 31–35.

48. Сич О. А. Агресивна поведінка студентів з різною структурою самоставлення. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості :* зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.–практ. конф. (28–29 квітня 2022 р., м. Полтава). Полтава. 2022. С. 196–198.

49. Сідак Л. М. Адикція як форма руйнації духовного буття особистості. *Вісник Нац. ун-ту «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого».* Серія : Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2015. № 4. С. 46–55.

50. Соціальна робота: реалії та виклики часу: навчально–методичний посібник. Слов'янськ: Вид–во Б. І. Маторіна, 2021. 219 с.

51. Телійчук В., Курганова Д. Сучасний стан та шляхи розв'язання проблеми наркоманії серед молоді в Україні та за кордоном. *Jurnalul juridic national: teorie şi practică.* 2019. Вип. 38(4). P. 159–162.

52. Тлумачний словник–мінімум із соціальної педагогіки та соціальної роботи; упор. Л. В. Лохвицька. 2–ге вид., оновл. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 232 с.

53. Товт В. В. Психологічні особливості агресивності в юнацькому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. № (2). 2021. С. 28–32.

54. Тюптя Л.Т., Іванова І.Б. Соціальна робота: теорія і практика: Навч. посіб. 3–тє вид., переробл. і доповн. Київ. Знання. 2014. 575 с.

55. Хухліна О. С. Тютюнопаління та його шкідливі наслідки. *Дайджест БДМУ*. 2017. С. 9–12.

56. Чемерис Н. Медико–соціальне обґрунтування оптимізованої моделі профілактики вживання психоактивних речовин студентською молоддю: дис. … канд. мед. наук : 14.02.03 – Соціальна медицина. Ужгород, 2019. 227 с.

57. Шинкаренко І., Міна Р., Лукомська А. Адиктивна (залежна) поведінка як форма девіантної поведінки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2021. Спец. вип. № 2 (115). С. 560–566.

58. Яворська Н. І. Адиктивна поведінка після перенесених посттравматичних стресових розладів. *Архів психіатрії*. 2014. Вип. 20. № 4. С. 125–126.

59. Bandura A. Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of moral education*. 2002. №31 (2). PP. 101–119.

60. Wiens T. K., Walker L. J. The chronic disease concept of addiction: Helpful or harmful?. *Addiction Research & Theory*, 2015. №23(4). P. 309–321.

61. Zilberman N., Yadid G., Efrati,Y., Neumark Y., Rassovsky Y. Personality profiles of substance and behavioral addictions. *Addictive Behaviors*, 2018. №82. P. 174–181.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Скринінг-анкета «Профіль адиктивних проявів особистості»

Інструкція. Шановний студенте! Просимо Вас взяти участь у дослідженні, метою якого є вивчення особливостей способу життя сучасної молоді. Опитування є анонімним, а результати будуть використані лише в узагальненому вигляді. Оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій зазвичайній поведінці.

Оцінка частоти та інтенсивності адиктивних проявів

№	Питання	Ніколи (1 бал)	Рідко (2 бали)	Часто (3 бали)	Постійно (4 бали)
1	Чи відчуваєте Ви непереборне бажання скористатися гаджетом/інтернетом одразу після пробудження?				
2	Чи трапляється так, що Ви вживаєте алкогольні напої або палите для того, щоб зняти стрес чи розслабитися?				
3	Чи помічаєте Ви, що витрачаєте на соціальні мережі або ігри набагато більше часу, ніж планували спочатку?				
4	Чи виникає у Вас почуття роздратування або тривоги, коли Ви з якихось причин не можете отримати доступ до інтернету/телефону?				

5	Чи буває так, що через захоплення (ігри, серіали, соцмережі) Ви нехтуєте навчанням або сном?				
6	Чи відчуваєте Ви потребу збільшувати «дозу» (час у мережі, кількість сигарет, міцність напоїв) для досягнення задоволення?				

Оцінка втрати контролю та соціальних наслідків

№	**Питання**	**Варіант «Так» (2 бали)**	**Варіант «Ні» (1 бал)**
1	Чи робили Ви невдалі спроби обмежити час за гаджетами або відмовитися від шкідливих звичок?		
2	Чи бували у Вас конфлікти з батьками чи викладачами через Ваші захоплення чи звички?		
3	Чи траплялося так, що Ви приховували від оточуючих реальну кількість часу в мережі або факт вживання психоактивних речовин?		
4	Чи відчуваєте Ви провину або докори сумління після надмірного використання інтернету чи вживання алкоголю/тютюну?		

Інтерпретація результатів

Сума балів	**Рівень (когнітивно-поведінковий критерій)**	**Характеристика**

10 – 14	Низький	Контрольоване використання ресурсів, відсутність сформованих залежностей.
15 – 24	Середній	Наявність ризику формування адикції, періодична втрата контролю.
25 – 32	Високий	Ознаки сформованої адиктивної поведінки, значні труднощі у саморегуляції.

ДОДАТОК Б

Тест-опитувальник «Саморегуляція та вольовий контроль поведінки»

Інструкція. Оцініть наведені твердження стосовно Вашого повсякденного життя. Наскільки Ви згодні з ними? Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей немає.

Діагностика емоційно-вольової стійкості особистості

№	Твердження	Майже ніколи (1 бал)	Іноді (2 бали)	Часто (3 бали)	Майже завжди (4 бали)
1	Мені важко відмовитися від задоволення «тут і зараз», навіть якщо це зашкодить справам у майбутньому.				
2	Я приймаю рішення під впливом миттєвого настрою або емоцій.				
3	Мені важко дотримуватися розпорядку дня або заздалегідь складеного плану.				
4	Якщо я починаю нудьгувати, я шукаю спосіб «перемкнутися» за допомогою їжі, гаджетів або стимуляторів.				
5	Я відчуваю, що мої емоції керують мною більше, ніж я ними.				
6	Мені важко довести розпочату справу до кінця, якщо вона вимагає тривалих зусиль.				

Оцінка здатності до самоконтролю в ситуаціях стресу

№	Твердження	Варіант «Так» (2 бали)	Варіант «Ні» (1 бал)
1	Чи вважаєте Ви себе імпульсивною людиною, яка спочатку робить, а потім думає?		
2	Чи часто Ви дієте всупереч своїм принципам під тиском компанії друзів?		
3	Чи буває Вам важко стримати роздратування, якщо щось іде не за Вашим планом?		
4	Чи відчуваєте Ви безпорадність, коли на Вас звалюється багато дрібних проблем одночасно?		

Критерії оцінки емоційно-вольового компонента

Сума балів	Рівень (Емоційно-вольовий критерій)	Психологічна характеристика
10 – 14	Високий (адаптивний)	Високий рівень самовладання, здатність свідомо відмовлятися від адиктивних спокус.
15 – 24	Середній (ризикований)	Ситуативна вольова нестійкість; у стані втоми чи стресу схильність до адикцій зростає.
25 – 32	Низький (адиктивний)	Низький самоконтроль, висока імпульсивність, виражена вольова дезорганізація.

ДОДАТОК В

Анкета «Соціальні чинники та стратегії дозвілля студентської молоді»

Інструкція. Просимо Вас щиро відповісти на запитання щодо Вашого соціального оточення та того, як Ви зазвичай долаєте життєві труднощі. Оберіть варіант, який найкраще описує Вашу ситуацію.

Оцінка впливу мікросоціального середовища

№	Питання	Майже ніколи (1 бал)	Іноді (2 бали)	Часто (3 бали)	Майже завжди (4 бали)
1	Чи стикаєтеся Ви з пропозиціями вжити алкоголь, сигарети або інші речовини у Вашому колі спілкування?				
2	Чи відчуваєте Ви дискомфорт або «білою вороною», якщо відмовляєтеся від спільного адиктивного проведення часу?				
3	Чи поширене серед Ваших близьких друзів надмірне захоплення азартними іграми або багато годинне перебування в мережі?				
4	Чи здається Вам, що вживання певних речовин або специфічні онлайн-захоплення допомагають Вам легше заводити знайомства?				

Аналіз стратегій подолання стресу та організації дозвілля

№	Питання	Варіант «Так» (2 бали)	Варіант «Ні» (1 бал)
1	Чи вважаєте Ви, що у Вашому місті/навчальному закладі недостатньо цікавих і доступних варіантів для активного дозвілля?		
2	Чи є для Вас Інтернет або алкоголь єдиним швидким способом «вимкнути голову» після важкого дня?		
3	Чи відчуваєте Ви самотність, навіть перебуваючи в компанії однолітків?		
4	Чи складно Вам знайти цікаве заняття, якщо Ви залишаєтеся без доступу до Інтернету на цілий день?		

Рівні соціальної детермінації адиктивної поведінки

Сума балів	Рівень (соціально-середовищний критерій)	Характеристика
8 – 10	Сприятливий (низький ризик)	Стійкість до негативного впливу оточення, наявність конструктивних інтересів та хобі.
11 – 18	Нестійкий (середній ризик)	Часткова залежність від думки компанії, дефіцит навичок корисного дозвілля.
19 – 24	Конфліктний (високий ризик)	Виражений вплив адиктивного середовища, відсутність навичок здорового подолання стресу.

ДОДАТОК Г

Методика розрахунку інтегративного показника рівня адиктивних проявів студентської молоді

Для отримання цілісної оцінки стану респондентів бали за трьома діагностичними анкетами (Додатки А, Б, В) зводяться до єдиної шкали та підсумовуються.

Переведення результатів окремих анкет у стандартизовані бали

Критерій дослідження	Анкета (Додаток)	Низький прояв (1 бал)	Середній прояв (2 бали)	Високий прояв (3 бали)
Когнітивно-поведінковий	Анкета А	10 – 14 балів	15 – 24 бали	25 – 32 бали
Емоційно-вольовий	Опитувальник Б	10 – 14 балів*	15 – 24 бали	25 – 32 бали
Соціально-середовищний	Анкета В	8 – 10 балів	11 – 18 балів	19 – 24 бали

**Примітка: для емоційно-вольового критерію висока сума балів за тестом Б означає низький рівень самоконтролю (адиктивний стан).*

Розрахунок загального інтегративного рівня адиктивності

Загальний бал вираховується за формулою: $S_{int} = A + B + V$, де:

- A — бал за когнітивно-поведінковий критерій;
- B — бал за емоційно-вольовий критерій;
- V — бал за соціально-середовищний критерій.

Сума балів (Sint)	Загальний рівень	Характеристика стану студентської молоді
3 – 4 бали	Адаптивний (низький)	Високий рівень соціальної адаптації, відсутність адиктивних нахилів, сформовані здорові копінг-стратегії.
5 – 7 балів	Ризикований (середній)	Наявність передумов до залежної поведінки, ситуативна втрата контролю під впливом стресу або компанії.

8 – 9 балів	Адиктивний (високий)	Сформована система залежної поведінки, низький рівень вольової регуляції, деструктивне соціальне оточення.

Матриця індивідуального профілю студента

ПІБ (або код) студента	**Бал А**	**Бал Б**	**Бал В**	**Сума (S_{int})**	**Загальний рівень**
Студент					

ДОДАТОК Д

Програма соціальної профілактики адиктивної поведінки студентської молоді «Свідомий вибір»

Загальна характеристика профілактичної програми

Параметр програми	**Зміст та характеристики**
Мета програми	Зниження адиктивного потенціалу студентів через глибоке опрацювання механізмів залежності та формування прикладних навичок саморегуляції.
Цільова група	Студенти 1–3 курсів (групи ризику).
Термін реалізації	2 тижні (4 змістовні блоки по 3 години кожен).
Форми роботи	Воркшопи, психологічні симуляції, нейробіологічний лікнеп, ресурсне проектування.
Очікувані результати	Сформоване критичне ставлення до адиктивних агентів; опанування мінімум 3-х технік миттєвого самоконтролю; створення індивідуальної «карти альтернатив».

Структура та змістове наповнення профілактичної програми

Назва заняття	**Зміст теоретичних та практичних блоків**	**К-сть годин**	**Методи, вправи та інструментарій**
1. «Анатомія залежності: від нейрона до поведінки»	Теорія: Нейробіологія «системи нагороди». Роль мезолімбічного шляху та дофаміну в закріпленні адиктивного циклу. Феномен «толерантності» мозку: чому з часом задоволення меншає, а потреба зростає. Психологічний аспект: Формування «адиктивної	3	Вправа «Дофамінова пастка»: моделювання реакції мозку на швидкі стимули. Інфографіка: «Нейросхеми задоволення». Метод «Айсберг адикції»: виявлення прихованих причин

	ідентичності». Розгляд «трикутника залежності»: речовина/об'єкт – особистість – середовище. Класифікація сучасних гаджет-адикцій (кіберхондрія, фабінг).		(самотність, тривога), що стоять за зовнішньою поведінкою.
2. «Міфи та реальності: деконструкція залежного мислення»	Когнітивний блок: Аналіз механізмів психологічного захисту: заперечення («я можу кинути будь-коли»), раціоналізація та проєкція. Робота з ілюзією «контролю над випадковістю» в ігрових та цифрових адикціях. Соціальний блок: Вплив медіа та поп-культури на романтизацію девіацій. Розбір маніпулятивних стратегій у дизайні соцмереж (нескінченна стрічка, лайки як соціальне підкріплення). Маркетингові міфи про «нешкідливі альтернативи».	3	Вправа «Адвокат здорового глузду»: групові дебати проти поширених стереотипів молодіжного середовища. Техніка «Когнітивний фільтр»: деконструкція прихованих закликів у рекламі та контенті блогерів. Кейс-стаді: розбір реальних історій «успіху» та реальних наслідків.
3. «Самоконтроль: інструменти вольової саморегуляції»	Блок саморегуляції: Психологія імпульсу: як розпізнати момент виникнення «тяги». Техніки емоційного заземлення при виникненні стресу. Розвиток префронтальної кори через практики усвідомленості. Прикладний блок: Побудова бар'єрів між собою та об'єктом адикції. Навички тайм-менеджменту: техніка «Помодоро» та цифрова детоксикація. Робота з	3	Техніка «STOP»: для розриву автоматичних реакцій. Вправа «Коло контролю»: розмежування факторів, на які ми впливаємо, і тих, які слід прийняти. Тренінг «Мистецтво відмови»: рольове відпрацювання впевненого «Ні» без почуття провини.

	відтермінованим задоволенням.		
4. «Альтернативні способи задоволення: стратегія ресинтезу»	Ресурсний блок: Поняття про «повільний дофамін» (досягнення, творчість, навчання) на противагу «швидкому». Емоційний інтелект: навчання навичкам переживання негативних емоцій (нудьги, суму) без втечі в адикцію. Екзистенційний блок: Пошук особистих сенсів через волонтерство, спорт та соціальну взаємодію. Проєктування «карти майбутнього» без адиктивних обмежень. Розвиток комунікативної компетентності в реальному спілкуванні.		Метод «Матриця ресурсів»: створення індивідуального переліку занять, що приносять глибоке задоволення. Вправа «Мій ідеальний день»: візуалізація життя, де потреби задовольняються конструктивно. Арт-терапевтична техніка: створення колажу «Світ моїх альтернатив».